

# Én på skallen!

19. januar 2014, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Viva), Side 14, MIKKEL AIS | MAD & VENNER OPSKRIFTER: LOUISA LORANG..., 1111 ord, Id: e4378e71

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man **spiser** fisk og skaldyr to gange om ugen. Vi synes i virkeligheden, at to gange er alt for lidt, så i dag kommer der skaldyr på bordet. Hurra for de finurlige skabninger, som gemmer på det lækreste **kød** under skallen.

Vandet omkring Danmark er spækket med de lækreste skaldyr - både i det salte vand ved kysten, i fjorde og i søer, og skaldyr er noget af det sundeste **kød**, man kan spise.

Det indeholder masser af vigtige mineraler og vitaminer, og så er det fedtfattigt - og den smule fedt, der er i **kødet**, indeholder masser af omega 3-fedtsyrer, der nedsætter risikoen for blodpropper.

Men først og fremmest er friske skaldyr, takket være konsistens, friskhed og smag, en gudespise.

Skaldyr er et vidt begreb - fra blåmuslinger fra Isefjorden og Limfjorden til fjordrejer, nordsørejer og dybvandsrejer fra Kattegat. Der er hummer fra Skagerak, flodkrebs, strandkrabber, taskekrabber, jomfruhummer fra Vesterhavet og østers fra Vadehavet, som kendere i øvrigt kalder verdens bedste. Det er et mysterium, hvorfor vi **spiser** så lidt skaldyr i Danmark, når nu man endda selv kan hapse mange af dem direkte fra havet. Allerede i stenalderen spiste man bunker af østers og blåmuslinger, som man ligefrem plukkede fra bankerne ud fra kysten, som i øvrigt stadig eksisterer i dag. Skaldyr omtales derfor også ofte som Danmarks ældste delikatesse.

Lige nu er mange af de danske skaldyr i sæson, og kok og kokebogsskribent Louisa Lorang har givet dem én på skallen og giver sine personlige og anderledes opskrifter på fem forskellige af slagsen.

viva@jp.dk

Fakta: CITRONRISOTTO MED JOMFRUHUMMER (4 PERS.)

1 spsk. smør 2 spsk. olivenolie 2 spsk. løg, finthakkede 2 fed hvidløg, finthakkede 3 dl risottoris 2 dl hvidvin Ca. 10 dl kogende vand 2 ts. revet øko-citronskal Saft af 2 citroner 200 g mascarpone 100 g revet parmesan Salt 12 jomfruhummere BEDER: 200 g nye, små



beder Olivenolie Citronsaft Salt 1 håndfuld dild Smelt smør sammen med olie i en gryde. Kom løg og hvidløg i, og lad det lige få varmen. Tilsæt risene, og lad dem varme med, dog uden at noget af det tager farve. Kom vinen på lidt ad gangen, og lad den koge ind. Tilsæt vand lidt ad gangen under omrøring. Smag til med citronskal og -saft og mascarpone. Tag risottoen af varmen, når risene stadig har lidt bid, og tilsæt revet parmesan, og smag til med salt. Flæk jomfruhummerne, og steg eller grill dem. Eller pil halerne af, og steg dem i lidt olie på en varm pande, og krydr dem med salt og lidt citron. Skær bederne i tynde skiver, gerne på et mandolinjern, vend dem med olivenolie, citronsaft, salt og dild. Anret risottoen med jomfruhummer og beder, og servér straks.

#### HUMMER-PO BOY (4 PERS.)

½ bdt. dild Salt Sukker 2 hummere ½ hoved spidskål, fintsnittet 3-4 stilke bladselleri Lidt citron TATARSAUCE: 1 dl mayonnaise 1 spsk. ketchup 1 spsk. citronsaft 1 spsk. finthakket purløg 5-6 cornichoner, finthakkede 2 spsk. kapers, hakkede 10-20 dråber tabasco  
SERVERING: 4 brød eller flute, brug gerne klassisk hvidt flute eller et stort, blødt pølsebrød, hvis du ikke gider at bage Citron Kog en stor gryde vand, og tilsæt dildkviste, salt og sukker. Du kan vælge at lægge hummerne i fryseren, lidt inden du skal koge dem, så bliver de let bedøvede, inden de kommer i det kogende vand. Du kan også sætte en kniv mellem øjnene og med et hurtigt ryk trække den ned igennem hjernen. Kom hummerne i det kogende vand. Der skal være plads til begge, ellers kog dem ad to omgange. Lad dem koge under låg i 10-15 min. Sluk, og lad dem ligge i vandet i 20-30 min. Tag dem op. Flæk kløer, og pil **kødet** ud. Pil halen, og skær **kødet** i skiver. Snit kål fint, og skær bladsellerien i skrå skiver. Vend begge dele med en smule citron. Bland alle ingredienserne til tatarsaucen, og smag til. Flæk brødene som til hotdogs, og fyld dem med kål, bladselleri og tatarsauce. Top med hummer, og server straks med citron til.

BRØD 25 g gær 5 dl lunet vand 75 g sukker 2 tsk. groft salt 75 g smør, smeltet 750-800 g hvedemel Mel til udrulning 1 æg 2 spsk. koldt vand Rør gæren ud i lunt vand. Brug ikke vand fra hanen, men kog lidt vand op, og bland det med koldt vand, til det er ca. 37 grader. Tilsæt sukker, salt og smeltet smør og derefter mel, æg og vand. Det er ikke sikkert, at du skal bruge alt melet, men nok til at kunne ælte dejen blank og glat. Lad dejen hæve i 1 time. Del dejen i små portioner, og tril dem til aflange brød. Sæt dem ret tæt på bagepladen, så de vokser sammen under bagningen og får bløde sider. Bag dem ved 220 grader i ca. 5-9 min., til de er gyldne. Tag brødene ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.

#### MUSLINGER I RØD KARRY (4 PERS.)

1 ½ kg muslinger 1 løg, i både 2 fed hvidløg, i tynde skiver Lidt olie til stegning 1-3 spsk. rød karry 3 dl kokosmælk 2 dl vand 2 tsk. sukker 4 spsk. fiskesauce 3 gulerødder, i julienne 1 bundt forårsløg, i tynde skiver 1 potte thaibasilikum, plukket Saft af 1 lime Rens muslingerne i koldt vand. Fjern skægget, og kassér muslinger, der ikke lukker sig, når du

banker dem let mod bordet. Sauter løg og hvidløg i en smule olie i en varm wok eller gryde. Kom rød karry på, og lad det stege med. Tilsæt kokosmælk, vand, sukker og fiskesauce, og lad det koge op. Kom muslingerne i saucen, og læg låg på. Lad det dampe i 3-4 min. under låg, eller til muslingerne har åbnet sig. Kom gulerødder og forårsløg i, og lad det koge op. Tag gryden af varmen. Tilsæt thaibasilikum, og smag til med lidt limesaft. Servér straks, og kassér eventuelle muslinger, der ikke har åbnet sig under tilberedningen.

## MAJSPANDEKAGER MED GUACAMOLE & CHILI-REJER (4 PERS.)

MAJSPANDEKAGER: 4 dl majs mel 2 tsk. bagepulver 2 æg 2 dl vand Salt 2 majs kolber Olie til stegning GUACAMOLE: 1 fed hvidløg 4 modne avocadoer 2 spsk. rødløg, finthakket ¼ dl limesaft 1 tsk. grøn chili, finthakket Salt REJER: 3-400 g rejer Olivenolie Saft af 1 lime Salt Oregano 1 tsk. chiliflager TOPPING: Masser af plukket koriander Hakket grøn chili Bland majs mel med bagepulver, æg, vand og salt.

Skær majsene af kolben, og bland dem i dejen. Steg små, tykke pandekager i olie på en varm pande. Det giver ca. 12-14 stk. i alt.

Gnid en morter eller en skål med hvidløg, flæk avocadoerne, og skrab **kødet** ud med en ske. Mos avocado i morteren eller med en gaffel, og rør den med rødløg, limesaft, chili og salt. Smag til. Pil rejerne, og steg dem i olivenolie med lime, salt, oregano og chili. Anret pandekagerne toppet med guacamole, rejer, koriander og chili efter smag. Servér straks.

---

### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivningsstilling i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---

## QUIZ

## Find svarene på side 2.

Henter billede...

### HVORNÅR SKETE DET?

Nummerér begivenhederne, så 1 gives til den begivenhed, der skete først. 5 gives til den begivenhed, der skete sidst.

A Koreakrigen begynder.

B Sovjetunionen, Østtyskland og seks andre lande indgår en kommunistisk militæralliance, der får navnet Warszawapagten.

C Fidel Castro overtager magten i Cuba.

D Tjekkoslovakiet bliver invaderet af bl. a. Sovjetunionen.

E Det amerikanske ægtepar Rosenberg bliver henrettet i USA anklaget for spionage til fordel for Sovjetunionen.

### VIDENSQUIZ

A **Spiser** chimpanser **kød**? 1. Ja 2. Nej B Til søs er der tradition for, at man skal "døbes" af Kong Neptun og hans følge, første gang man passerer noget bestemt. Hvad? 1. Antarktis 2. Ækvator 3. Bermudatrekanten C Hvor mange gange større end Danmark er regnskoven i Amazonas? 1. Ca. 25 2. Ca. 75 3. Ca. 150 D Hvilket land mistede sin adgang til havet, da Chile efter krigen 1879-83 overtog Antofagastaprovincen ud til Stillehavet? 1. Ecuador 2. Peru 3. Bolivia E Hvilken mexicansk maler med indianske rødder døde 47 år gammel i sin hjemby, Coyoacán, i 1954? 1. Angel Boliver 2. Rey Morales 3. Frida Kahlo Fidel Castro er i dag for gammel til at være præsident i Cuba. Posten er overtaget af hans bror Raul. Foto: AP.

### HVEM SAGDE HVAD?

Nummerér citaterne, så citatet passer med personen, der har sagt det.

1 Christine Feldthaus 2 Anders Lund Madsen 3 Christian Bitz 4 Johanne Schmidt-Nielsen.

Jeg elsker smørrebrød højt. Det gør mig virkelig i godt humør at spise smørrebrød. De røde pølser er bare ækle, ikke engang hvis de var øko, ville jeg nærme mig dem. Den lille slat fløde og et strejf af citron kan være det, der får broccolien til at smage ekstra godt. Vi

bliver sgu triste, hvis det ikke smager godt. Jeg tror, meget er gjort, hvis børnene drikker mindre sodavand og de voksne mindre sprut.

- Chimpansen er menneskets nærmeste slægtning. 99 pct. af generne er ens med menneskets. Aben lever i familiegrupper i Afrikas tropiske skove og på de våde græsstepper. De kan godt lide grønfoder som frugter, blade, nødder og frø. Men **spiser** de også **kød**? Foto: Mark Baker/ AP

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Debat: Det uetiske KöD

8. august 2014, JP Aarhus, Sektion 4 (JP Aarhus), Side 8 (Debat), Thomas Erex formand, den veganske madforening Mad med Medfølelse Herambsgade 11, Aarhus..., 471 ord, Id: e485a287

### Navnet KöD provokerer, fordi det forherliger at spise dyr.

Henter billede...

Den nye Aarhus-restaurant KöD, hvis Facebook-side for nylig er blevet bestormet af kommentarer fra vegetarianer, er selvsagt hverken værre eller bedre end andre restauranter, der serverer **kød**. Men netop denne restaurant får særlig opmærksomhed af vegetarianer og veganere som mig allerede før sin åbning af to årsager.

Den første er stedets navn. Det er ikke svært at gennemskue, hvorfor et navn som KöD springer i øjnene på en vegetar. Det provokerende heri er forherligelsen af at spise dyr. For os dyrevenner er det uhyggeligt, at man på den måde kan reducere et individ til et produkt.

Dyr er meget mere end bare **kød**. De er individer, der føler glæde og smerte, tilhørsforhold og afsavn.

Det ved enhver, der har haft et forhold til et dyr, om det så er en hund, en gris eller en ko.

Det andet er stedets maskot. En tre uger gammel tyrekalv, som restaurantens ejere har givet navnet KöD. At give en kalv dette navn og bruge den som maskot for en kødrestaurant er den ultimative måde at reducere et liv til intet andet end et produkt. Det er for mig at se en dybt uetisk adfærd. Vejen til dyremishandling starter netop der, hvor vi ikke har syn for individet, men kun ser et produkt, og restauranten KöD er med til at promovere denne måde at se dyr på.

### Uskyldige ofre

Restauranten fortjener dog ros for at sætte fokus på, at bøfferne kommer fra et dyr, som nødvendigvis må dø, hvis vi vil spise dets krop, da det netop giver anledning til debat (og forhåbentlig eftertanke) om det etisk (u) forsvarlige i denne adfærd. Desværre har flere debattører på begge sider valgt at føre debatten med tilsvininger og skældsord, men det vidner blot om, at det er et brandvarmt emne.

Der er store følelser på spil i denne debat, fordi kødspisning har uskyldige ofre: dyrene.

Vi ved, at vi kan leve sundt og godt uden at spise dyr, og det bliver derfor et etisk valg, om vi gør det alligevel. I 2012 udgav førende neuroforskere "The Cambridge Declaration on Consciousness", hvor de slår fast, at ikkemenneskelige dyr, inklusive alle pattedyr og fugle, på linje med mennesker er fuldt ud bevidste og i stand til at udvise intentionel adfærd. Det er altså ikke længere et tvivlsspørgsmål, om dyr er bevidste individer - det er de.

Når det er en klar mulighed at leve uden at spise dyr, og vi kender til de mange fordele ved at lade være, er logikken svær at få øje på.

Vi siger, vi vil det bedste for dyrene, men vanens magt står i vejen for, at vi viser det i vores adfærd.

Et meget enkelt spørgsmål kan belyse hele min og andre dyrevenners pointe: Når det er muligt at leve sundt uden at skade eller dræbe dyr - hvorfor gør vi det så alligevel?.

- For dyrevenner virker det uhyggeligt, at man reducerer et individ til et produkt, når man **spiser kød**. Arkivfoto: Lars Krabbe

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Debat: For og imod **kød**

30. marts 2014, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 28 (Debat), 145 ord, Id: e4557c06

Det var dog et kedeligt indlæg, næstformanden for Dansk Vegetarforening har i JP 23/ 3. Det skønnes, at 3.400 mennesker årligt dør grundet luftforurening.

Henter billede...

Alligevel kan/ vil/ gider mange ikke at bo, hvor der er frisk luft og højt til loftet, men søger til byerne, hvor man har det hele i baghaven.

Alt sammen rigtigt nok, men jeg faldt over en bemærkning om, at vi danskere **spiser** for meget **kød** og burde avle nogle flere grønsager. Et regnestykke, der langer ud efter landbruget (som sædvanlig), og påstår, at vor husdyrproduktion beslaglægger 80 pct. af alle afgrøder og i stedet kunne brødføde 80 mio. mennesker.

Undskyld, men skal dyrene så leve af ukrudt og brændenælder? Det bliver da lidt kedeligt at være her.

Er tidligere landmand, er 80 år og har spist egne produkter hele livet med største velbehag.

Bent Horshauge Øsby Nedergade 31, Haderslev.

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal

slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Rødt kød i rå mængder

14. september 2014, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 20 (International), BREV FRA HEIDI PLOUGSGAARD Jyllands-Postens korrespondent..., 537 ord, Id: e493a3eb

### Belgierne er ganske fredelige, men ved bordet bliver det blodigt.

BRUXELLES Rødt **kød** har aldrig stået højt på min liste.

Henter billede...

Det har udløst misbilligende kommentarer fra den excentriske madame på de mandlige korrespondenters yndlingsrestaurant, St. Marc Strubel, i Strasbourg, hvor EU-Parlamentet samles en gang om måneden.

»I sidste ende er det kokken, der bestemmer,« mumlede hun engang på fransk, inden hun gik i køkkenet med bestilling på en gennemstegt bøf.

Mit gæt er, at tidligere statsminister Poul Schlüter eller tidligere medlem af EU-Parlamentet Freddy Blak blev mødt med samme attitude, da de havde deres gang her.

Men i Belgien er rå **kød** lidt af en nationalret, som skal prøves, når man har adresse i Bruxelles.

Besøgende lægger næppe mærke til det, for belgierne skjuler det godt.

Filet americain, som stort set kan findes på menukortet i enhver bistro og ethvert brasserie, har nemlig intet at gøre med en klassisk steak, som navnet indikerer.

Formentlig har det indimellem



resulteret i overraskelser blandt turister, når tjeneren kom tilbage med en klump rå hakkekød på en tallerken.

Bøffen består i al sin enkelthed af hakket oksekød blandet med rå æggeblomme og et stort udvalg af krydderier og krydderurter.

De fleste restauranter har deres egen, unikke opskrift. Nogle hakker **kødet** i hånden og kommer hen og blander det ved bordet, og det **spises** ikke bare som hovedret.

Frokoststeder sælger det på hvidt sandwichbrød.

Hos slagteren kan det købes som en delikatesse.

Der er også en italiensk version: americain a l'italienne med parmesan, kapers og soltørrede tomater.

Klassikeren, som jeg får serveret ved et af de små caféborde på fortovet foran den lokale brasserie Toucan på hjørnet af Chaussee Waterloo, kommer altid med pomfritter.

Det er en anden nationalret, som de fleste steder i verden misvisende kaldes french fries.

Franskmænd ville protestere her. Der er en lang strid mellem Frankrig og Belgien om, hvem der opfandt pomfritten. Men der er et stærkt argument for, at navnet opstod, da amerikanske soldater kom til Belgien i slutningen af Første Verdenskrig.

Uanset hvem der har ret, findes de næppe bedre end i Belgien. Hemmeligheden er at bruge bintjekartofler og koge dem to gange. På Toucan kommer de ind på tallerkenen i en lille skål sammen med mayonnaise og salat ved siden af bøffen. Duften får tænderne til at løbe i vand.

Som regel er det vafler, muslinger, fyldt chokolade og øl, som Belgien forbindes med. Men med de misvisende navne er det ikke overraskende. Det mest mærkværdige, jeg er stødt på, er måske en øl kaldet Caracole Ambree - den gyldne snegl. Men Belgien er faktisk kulinarisk helt i top, og et højt niveau på restauranterne er en af de ting, som alle fremhæver ved Bruxelles.

Hvem skulle også have troet, at de franske støbejernsgryder fra Le Creuset, som er elsket af foodlovers verden over, er opfundet af to belgiere. Eller at restaurantkæden Blue Elephant er grundlagt af en belgier og hans thailandske hustru i Bruxelles og ikke Bangkok.

Jeg har efterhånden fået tygget mig igennem min bøf og må konstatere, at den slet ikke var en dårlig oplevelse for en person, som normalt fravælger rødt **kød**.

Men hos madame i Strasbourg vil jeg nok alligevel bede om at få bøffen gennemstegt.

heidi.plougsgaard@jp.dk

I Belgien er råt **kød** lidt af en nationalret.

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Du bliver, hvad du spiser

📅 12. oktober 2014, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 8 (Indland), MARTIN JOHANSEN NOLA GRACE GAARDMAND..., 1263 ord, Id: e49e82a2

**Ældremad: Hvorfor var reaktionen på historien om de vakuumpakkede rugbrødsmitter så massiv, både i befolkningen og blandt politikerne? Det er en øjenåbner, der viser, hvad vi selv kan se frem til, lyder én af forklaringerne.**

Henter billede...

Umiddelbart virker det harmløst: En pakke med to halve stykker rugbrød smurt med plantemargarine, pålæg med garniture og et stykke franskbrød med ost. Men træk luften ud af pakken og udskift den med en blanding af nitrogen og kuldioxid, og så har man de ingredienser, der i den forgangne uge satte Danmark på den anden ende.

Det var Jyllands-Posten, der sidste søndag skrev, at flere kommuner er begyndt at levere vakuumpakkede rugbrødsmitter - mere præcist er de pakket i en modificeret atmosfære - til de ældre til en uge ad gangen. Når den sidste æggemad bliver spist, kan det være helt op til ni dage siden, at den blev smurt.

Bl. a. Faaborg-Midtfyn Kommune regner med til næste år at spare 2 mio. kr. på, at hjemmehjælperne ikke længere dagligt skal bruge tid på at smøre håndmadder hjemme

hos den ældre.

Historien bredte sig lynhurtigt til landets øvrige medier, hvor den i flere dage var øverst på dagsordenen. TV 2 berettede om tusinder af indlæg fra forargede danskere på sin hjemmeside.

Det samme gjorde Ældre Sagen.

Da DR2 tirsdag aften blændede op for en særudgave af Debatten, hvor partilederne duellerede oven på statsminister Helle Thorning-Schmidts (S) åbningstale, blev der brugt lige så lang tid på at snakke om vakuumpakkede rugbrødsmadder som på flygtninge og dagpenge.

Men hvad er det, der antænder danskerne og politikerne ved historien om disse rugbrødsmadder i en lufttom plasticbakke? Der er flere forklaringer, men én af dem, der går igen, når man spørger debattører og samfundsforskere, er, at rugbrødsmadderne straks er blevet et meget konkret symbol på, hvordan vi behandler de ældre i vores samfund.

Bjarke Oxlund, lektor i antropologi ved Københavns Universitet, peger på, at de offentlige myndigheder selv har været med til at præge os til en intuitiv modstand mod vakuumpakket mad med kampagnen "Du bliver, hvad du **spiser**", som blev lanceret for over 20 år siden.

»Det er et slogan, som det offentlige har kørt i mange, mange år, og det siger vel alt i denne situation: Du **spiser** gammel mad, du er allerede gammel, og nu bliver du endnu ældre. Det har så mange symbolske ladninger,« siger Bjarke Oxlund, der forsker i sund aldring.

Han ser også et skisma i, at mad og gode råvarer i disse år er én af de mest fejrede værdier. Der er madprogrammer overalt i tv, og vores nationale selvforståelse har fået et skud opad med det nordiske køkkens triumftog verden over anført af restaurant Noma.

Bagsiden af medaljen

I det lys kommer gammel mad til ældre mennesker til at fremstå som bagsiden af medaljen, mener han.

Forfatteren og reklamemanden Knud Romer er enig.

»Disse vakuumpakkede madder er det mest håndgribelige symbol på den måde, man affærdiger de gamle mennesker på. Altså, det er hundeæde, de bliver spist af med. Det er næsten et bogstaveligt symbol på, at de bliver spist af med meget dårlig livskvalitet. Lige så snart du ikke kan sørge for dig selv, bliver du isoleret på kanten af samfundet i et lille

hamsterbur, og så bliver der serveret rugbrødder eller udkogte grøntsager, glaskartofler og gråt **kød**,« siger han.

Der har været en bemærkelsesværdig forskel på reaktionen hos kommunalpolitikere og landspolitikerne.

Borgmestrene i kommuner med vakuumpakket smørrebrød har forklaret og forsvaret med rationelle argumenter: Rugbrødsmadderne kan sagtens holde sig. Det er ikke forskelligt fra det pålæg, som vi andre køber i Føtex. Og i øvrigt er det i mange tilfælde mere hygiejnisk end den gamle leverpostej hjemme i fru Jensens køleskab, som hjemmehjælperne er blevet nødt til at smøre madder med, mugpletter eller ej, lød det.

Omvendt bredte forargelsen sig landspolitisk fra Enhedslisten over SF, Socialdemokraterne, De Radikale, Liberal Alliance og til Dansk Folkeparti. Socialminister Manu Sareen (SF) kaldte det uværdigt at servere langtidsholdbare rugbrødsmadder for de ældre.

Ifølge professor i statskundskab Kasper Møller Hansen, Københavns Universitet, er det den praktiske politik i kommunerne, der støder imod den politiske virkelighed på Christiansborg.

### Gratis omgang på Christiansborg

Det er ikke landspolitikerne, der sidder med det økonomiske ansvar for maden, og derfor er det lidt af en gratis omgang for dem at udtrykke forargelse, pointerer han. Omvendt er de lokale politikere nødt til at forsvare deres rationaliseringer. Man sparer f. eks. nogle penge ved kun at skulle bringe mad ud én gang om ugen.

»Samfundet vil gerne have ældre til at bo længst muligt i eget hjem, og det betyder, at der er noget logistik, der skal gå op i en højere enhed, når man sidder med et stramt budget i den anden ende. Så er det lidt lettere at sidde på Christiansborg og bare sige, at selvfølgelig skal hr. og fru Jensen have ordentlig mad,« siger Kasper Møller Hansen.

Han tror dog ikke, at de vakuumpakkede madder kommer til at få en stor rolle i den kommende valgkamp. Dertil er partierne simpelthen for enige om at fordømme ordningen, siger han.

Jørgen Goul Andersen, professor i statskundskab ved Aalborg Universitet, ser derimod den forestående valgkamp som én forklaring på, hvorfor landspolitikerne er gået så markant ind i sagen. Ifølge ham stod hjemmehjælpen - og herunder ældremaden - ved sidste valg øverst på listen over emner, som vælgerne ville bruge flere penge på, og derfor er politikerne meget opmærksomme på at være i trit med befolkningen på dette område, vurderer han.

Der er dog også en anden grund til, at emnet eksploderede i den forgangne uge, mener sociologen Henrik Dahl. Folk reagerer på, at kommunerne bruger penge på alt muligt andet end kernevelfærden, f. eks. en lysende bænk til 1 mio. kr., et melodigrandprix med et dundrende underskud, familiekurser og kommunalt ansatte, der tager rundt og vækker sløve unge om morgenen, pointerer han.

»Så trykker man meget let på forargelsesknappen, for de folk, som er gamle nu, kommer fra en sparsommelig generation, der foldede indkøbsposerne sammen og brugte dem igen. Nu kan man se, at der er plads i budgettet til alt det andet pjat, mens der ikke længere er råd til at sende frisk mad ud til de ældre hver dag,« siger Henrik Dahl, der er folketingskandidat for Liberal Alliance.

### En øjenåbner

En anden forklaring på de stærke reaktioner ligger i, at folk bliver oprigtigt indignerede, fordi de ønsker frisk mad til deres egne gamle forældre eller bedsteforældre. Knud Romer gik for år tilbage til kamp i Lolland-Falsters Folketidende, da han så den vakuummad, som hans egne forældre fik serveret.

På den måde er historien også en øjenåbner, fordi mange ikke har haft ældremaden inde på livet og derfor bliver konfronteret med den standard, som de måske også selv kan se frem til, når de bliver gamle, mener han.

Under hele debatten ligger endelig et spørgsmål og nager om, hvorvidt de direkte besparelser i kommunerne i virkeligheden er kortsigtede. For måske kan man rationelt påpege, at vitaminerne og fødevarerikkerheden er i top i en vakuumpakket leverpostejmad, men ernæringseksperter har påpeget, at oplevelsen af maden og de ældres appetit er afgørende for at undgå problemer med underernæring og dermed dyre hospitalsindlæggelser.

Antropolog Bjarke Oxlund: »Der er ikke rigtigt nogen af os, der kommer til at tro på, at den vakuumpakkede mad har den bedste ernæringsmæssige værdi og kommer til at gøre de ældre sundere. Den intuitive fornemmelse, som alle vil få her, er, at du bliver, hvad du **spiser**, og at det ville være bedre at få noget frisk mad.«

[martin.johansen@jp.dk](mailto:martin.johansen@jp.dk) [nola@jp.dk](mailto:nola@jp.dk)

### Fakta: ET ORDENTLIGT MÅLTID?

Når ældre ikke længere selv magter at lave mad, tager kommunerne over.

Men mange ældre er undervægtige, og maden er derfor af afgørende betydning for deres livskvalitet og sundhed.

Jyllands-Posten sætter i denne artikelserie fokus på den mad, vi tilbyder vores ældre.

- Foto: Gregers Tycho

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Spis og drik som en mand

📅 22. november 2014, Jyllands-Posten, Sektion 7 (Mad Jul), Side 4, CHRISTINA HASSELBALCH LANGPAP..., 2736 ord, Id: e4afa41c

De fire mænd bag madbloggen [Gastromand.dk](#) er aktuelle med en ny kogebog, der skal inspirere flere danske mænd til at gå i krig i køkkenet.

Henter billede...

Et moderne mandefrurum. Det er hvad madbloggen [Gastromand.dk](#) er sat i verden for, hvis du spørger den ene af bloggernes fire grundlæggere, Mads Schytte.

»Køkkenet er blevet den moderne mands legeplads.

Der er ikke nogen af os, som kan finde ud af at slå et søm i væggen, men når det gælder om at lave mad med en overdimensioneret flammekaster, så kan vi være med. I køkkenet går vi aldrig ned på udstyr,« griner han.

Selv om der i dag er en hel del mænd, som står bag mange af familiens måltider, er der plads til flere hankønsvæsner i køkkenet, mener Mads Schytte og vennerne bag bloggen.

»Mad er det bedste i verden, det er den ultimative synd, og vi ser gerne, at flere mænd tager del i processen. Derfor er vores mission at lave mad til mænd og inspirere dem. Og der er potentiale derude, for mange mænd tror ikke, at de kan lave mad. Men de skal lære, at det ikke altid er så svært, som de tror,« siger han.

## Smagen går tabt

Lige nu er de fire gastromænd aktuelle med deres første kogebog. Gastromand - **Spis** og drik som en mand, hedder den. Sammen med bloggen udgør den et modsvar til tidens mange diæter og slankeure, som Mads Schytte mener fjerner fokus fra det, som madlavning egentlig handler om.

»Det skal være sjovt at lave mad, og man skal ikke have det dårligt med at komme smør på panden.

Desværre går meget af det sjove ved madlavning tabt, og fokus på selve smagen eksisterer mange gange ikke, når man hele tiden skal tælle kalorier. Det skal der laves om på -og det håber vi, at bogen kan inspirere folk til,« siger han og fortæller, at de fire har arbejdet med bogen i omkring et år.

## Det startede en mandag

Ideen til bloggen opstod en mandag for fem år siden. Fire venner med et passioneret forhold til mad og gastronomi havde brug for et sted på nettet, hvor de, som mænd, kunne udveksle opskrifter, da de efter livet som studerende i Aalborg bosatte sig forskellige steder i landet.

»Jeg havde flere gange søgt efter en blog for mænd, hvor man kunne lære at lave mad, det manglede jeg i høj grad. Men det lykkedes mig ikke at finde nogle steder på nettet, så vi lavede det selv,« husker han tilbage.

Det skulle vise sig at bloggen for mænd virkelig var en mangelvare. Siden de fire gik i luften med Gastroman. dk, har bloggen udviklet sig til et rent madmekka, som formidler alt om fra opskrifter og det nyeste tilbehør i køkkenet til anmeldelser af vine og restauranter.

Den succesfulde blog har på sit femte år rundet de 11.000 fans på Facebook, 5.500 følgere på Instagram og 1.600 på Twitter, og det er cool for de fire venner, som alle tjener deres penge i et civil job.

»Det er fantastisk og meget overvældende. Jeg troede ikke helt på det i starten, for det var jo bare noget vi startede, sådan lidt amatøragtigt,« siger Mads Schytte.

Bloggen er i dag landets største blog og online fællesskab om mad og drikke for mænd. Selvom 45 pct. af brugerne faktisk er kvinder.

I 2013 og 2014 er Gastromand.dk desuden blevet kåret til Danmarks bedste madblog af interesseorganisationen mad+ medier.

Gamle retter kommer igen

Familiefaren, som er Mads Schyttes alias, når han skriver sine indlæg på bloggen, har en forkærlighed til de traditionelle danske retter, som hans far tit diskede op med under opvæksten i Aalborg.

Mads Schytte spår at de gamle kendinge igen vil finde vej til middagsbordene i den nære fremtid.

»Jeg tror at den nordiske bølge er ved at ebbe ud. I stedet vil den blive erstattet af hakkebøf, frikadeller eller mormors tarteletter. Vi vender tilbage til vores rødder, hvor det du ser på tallerknen, er det som du får. Det er ærlig mad, som er lavet fra bunden,« siger han.

Se mere på gastromand.dk.

Sæt smag på hverdagen

Gastromændene giver deres to bud på hverdagsretter, som du kan sætte på middagsbordet i december.

BRÆNDENDE KÆRLIGHED - MED ILD I

Kartoffelmos: 1 ½ kg bagekartofler ¼ l fløde 200 g Philadelphia smøreost 200 g friskrevet ost, fx Gouda 250 g smør Et par riv muskatnød Salt og friskkværnet peber Sådan gør du: Skræl kartoflerne og kog dem uden salt, til de er godt møre.

Hæld vandet fra kartoflerne, men lad ca. 1 dl vand være tilbage i gryden.

Tilsæt så fløde, Philadelphia, revet ost, smør samt det brunede smør og mos det sammen - ikke noget med at blende! Rør det herefter godt sammen og tilsæt salt, peber og en smule friskrevet muskatnød.

Bacon/ Løg/ Rødbede: 5 store løg 2 spsk ekstra jomfruolivenolie 2 spsk vineddike 1 dl god hønsefond 1 spsk smør 200 g bacon af bedste kvalitet 200 g parmaskinke 200 g chorizo 1



rødbede Saft af 1 citron 1 dl cognac Salt og friskkværnet peber Olie til stegning Sådan gør du: Skær løgene i tynde skiver.

Varm olien op til middelsvag varme på en pande.

Steg løgene ved middelsvag varme i 1 time, så de langsomt karamelliserer. Tilsæt undervejs salt, peber, vineddike, hønsefond og smør - rør jævnlige, så det ikke brænder på. Tag panden af blusset, når løgene er smukt karamelliserede og sæt dem til side.

Hvis dit bacon ikke er skåret, så skær det i tynde skiver - det samme med chorizoen.

Varm ovnen op til 200 grader. Læg bacon, parmaskinke og chorizo på bagepapir på en bradepande og steg det, til det er sprødt og gyldent.

Skræl rødbeden med en tyndskræller og snit herefter tynde strimler med en dekoskræller eller kartoffelskræller.

Læg strimlerne i en skål og hæld citronsaft og olivenolie over, drys med salt og peber.

Varm cognac op i en lille kasserolle.

Servering: Læg en stor skefuld kartoffelmos på hver tallerken, og fordel løg udover. Knus bacon, parmaskinke og chorizoen og drys det udover. Læg så strimler af rødbeder ovenpå og stil tallerkenene på bordet. Når cognacen er godt varm, hælder du den i en øseske, sætter ild til skidtet og hælder det ud over tallerkenene - så er der ægte brændende kærlighed i huset.

Drikke: Why do Merlot when you can take a Cab?.

## FLÆSK

1 kg ribbenssteg uden ben 1 spsk salt 1 spsk sukker Sådan gør du: Tag ribbensstegen ud af køleskabet, så den opnår stuetemperatur, inden du går i gang.

Skær stegen i ca. 1 cm tykke skiver, giv dem lidt salt og sukker og lad dem trække i ca. 30-60 minutter.

Grill flæskeskiverne i en brandvarm grill over indirekte varme i 15 minutter.

Er det ikke lige grillsæson, smider du dem i ovnen på en rist over en bradepande i 15 minutter ved 225 grader varmluft.

Spinat: 2 skalotteløg 1 sjat hvidvin 500 g spinat - frisk eller frossen Salt Muskat 2 spsk smeltet fedt fra flæsket - alternativt smør Sådan gør du: Hak skalotteløget fint.

Varm en pande op og hæld det smeltede fedt fra flæskeskiverne på panden. Tilsæt skalotteløg og sauter løgene, til de er klare.

Tilsæt hvidvin og spinat og lad spinaten falde sammen.

Smag til med muskat og salt.

Persillesovs: 1 portion Sauce Bernaise (se side 186) - men udskift estragon eller kørvel med 1 bundt bredbladet persille Sådan gør du: Tilbered saucen. Pil persillebladene af stilkene, hak bladene og læg begge dele til side.

Tilsæt persillestilkene i bearnaise-essensen. Tilsæt umiddelbart før servering de hakkede persilleblade.

Servering: Anret først spinat, derefter flæsk i passende mængde på hver tallerken. Giv retten et gavmildt skud persillesovs ved bordet.

Drikke: En stor kold fadøl ville være helt på sin plads her.

## Gastromands 10 bud

Pas på med alt for mange serveringer - hellere lidt færre, som til gengæld sidder lige i skabet. Dette er vel nok en af de vigtigste lektier, vi selv har lært gennem vores tid som gastromænd.

### 1. Planlæg, Planlæg, Planlæg

Gastromanden lever i nuet, men lidt planlægning er der nu engang behov for. Du skal have styr på menuen, og du skal have fat i de helt rigtige råvarer i en ordentlig kvalitet. Det nytter ikke noget, at du står og mangler de essentielle ingredienser under kokkerierne. Udover god planlægning er det også altid en god ide at læse opskriften grundigt igennem, inden du går i gang.

### 2. Begræns dig

### 3. Du skal være smart

Sørg for at forberede så meget af maden som muligt på forhånd. Der er ikke noget federe end at kunne hygge sig med resten af selskabet vel vidende, at du har maks. styr på menuen.

#### 4. Fortæl og forklar

Skal du have dine gæster helt op at ringe over maden, er det altid godt at have en lille historie i ærmet omkring retten, en af ingredienserne eller hvorfor du har valgt netop denne ret. Mad smager sjovt nok bedre, når du lige stikker gæsterne en røver, mens du serverer.

#### 5. Eksperimenter og leg i køkkenet

- og gerne så ofte som muligt. Med og uden gæster! Det er, når du eksperimenterer, at du for alvor bliver dygtigere i køkkenet. Og skulle noget mislykkes, går det jo nok endda!.

#### 6. Gå aldrig ned på udstyr

Nok det mest unødvendige råd at fortælle til en læser af denne kokebog - but still! Det rigtige udstyr gør dit liv i køkkenet så meget nemmere - og sjovere, samtidig med at det giver dig muligheden for at blære dig lidt over for drengene.

What's not to like?.

#### 7. Husk drikkevarerene

Naturligvis, tænker du! Det rigtige glas vin, øl eller noget tredje kan være med til at løfte en ret til nye højder - det ved vi alle. Men har du også husket det kolde glas riesling til kokken? Og til opvaskeren?.

#### 8. Bacon er køkkenets WD40 og gaffatape -tilsammen

Røg, salt og fedme - der er sgu ikke mange retter, som har taget skade af dette vidundermiddel - morgen, middag, aften!.

#### 9. Smag, smag, smag

Smag nu på maden! Du vil aldrig kunne stole 100 pct. på en opskrift - og slet ikke i denne kokebog! Råvarernes kvalitet, fedt i **kødet**, krydderurternes friskhed, den præcise

temperatur i din ovn - ja, kalkniveauet i vandet, lufttrykket i dit køkken - you get the point! Alt har en indvirkning på maden, som sammen med dine personlige præferencer gør, at du simpelthen er nødt til at smage til - og gerne igen og igen!.

## 10. Have a blast

Det sidste og vigtigste råd: Husk nu for helvede at have det sjovt i køkkenet!! Det skal være hyggeligt og sjovt at være i dit køkken eller være din gæst - ikke en fødevarepolitisk manifestation eller en replika af en 3-stjernet michelin-restaurant.

Vær afslappet omkring din mad og hyg dig med maden og gæsterne - og overlad det andet til de mavesure læserbrevsskribenter og madanmeldere, tak!.

## Gæstemad a la Gastromand

Sæt Sild, Surrib og Løvemad på menuen i dagene op til jul.

### GASTROMANDS SILD

4 sildefileter 1 frisk jalapeno 1 frisk chili, fx vicente's sweet habanero 1 frisk chili, fx habanero dulce 1 dl sukker 1 dl vand 1 dl lagereddike ½ dl vodka 10 hele peberkorn 10 hele korianderfrø 3 laurbærblade Tilbehør: 1 løg Dild Sådan gør du: Udvand sildefileterne i vand, hvor vandet udgør ca.

50 % og sildene resten.

Lad dem ligge i min. 12 timer, skift gerne vandet et par gange undervejs.

Skær chilier i tynde skiver og fjern frøene.

Hæld alle ingredienser, på nær sildene, i en lille gryde og lad det koge langsomt op. Sluk for varmen, når det koger, og rør i gryden, til sukkeret er opløst. Lad lagen afkøle.

Læg nu nænsomt dine sild i et skoldet glas med tilhørende tætsluttende låg og hæld den afkølede lage over. Lad sildene trække i lagen i min. 1 døgn.

Server de marinerede sild på hjemmebagt rugbrød med løgringe og friskhakket dild.

Drikke: Snaps - ikke andet, vælg din favorit.

## SURRIB

Gear: Vakuumpakker Sous-vide 1 sous-vide pose Surrib: 1 ½ kg mager kamsteg - uden svær og ben 3 dl hønsebouillon 1 dl mørkt øl 1 dl hvidvinseddike 2 kviste timian 10 laurbærblade 1 spsk hele peberkorn 1 spsk korianderfrø 2 tsk salt 2 spsk sukker Sådan gør du: Varm din sous-vide op til 59 grader.

Kom alle ingredienser, på nær husblas, i en lille gryde, giv det et hurtigt opkog, til sukker og salt er opløst, og lad det køle af.

Læg stegen og lagen i en kogepose og forsegl den grundigt. Læg svinet i bad i 9 timer.

Tag derefter stegen op og børst den fri for krydderier. Udblød 1 blad husblas.

Hæld lagen fra vakuumposen i en skål og rør husblas ud heri. Læg stegen i et passende fad og hæld lagen over. Dæk fadet til og sæt det på køl natten over.

Skær surribben i gode tykke skiver og server med hjemmelavet sennep og rødbeder sammen med en god skive rugbrød.

Drikke: Kickin' it old school - ned til hokeren efter en Masterbrew eller en Bjørnebryg!.

## LØVEMAD

Tatar 400 g kalveinderlår 5 kviste dild Røgsalt Friskkværnet peber Sådan gør du: Hak dild og hak umiddelbart før servering kalveinderlåret fint. Smag tataren til med røgsalt, peber og friskhakket dild.

Stenbiderrogn 200 g stenbiderrogn Salt Sådan gør du: Fjern eventuelle hinder fra stenbiderroggen. Smag rognen til med salt - den kan trække mere, end du tror.

Ølsyltede Løgskaller 5 skalotteløg 2 dl mørkt øl 2 dl æbleeddike 3 spsk honning 5 kviste dild 2 laurbærblade Sådan gør du: Lav de syltede løg i god tid - gerne dagen før.

Pil skalotteløgene, skær dem i 3 mm tykke ringe og læg dem i en skål. Kog de øvrige ingredienser op, hæld lagen over løgene og sæt dem på køl.

Saltet Agurk ½ agurk 1 tsk salt 1 tsk sukker Sådan gør du: Lav kugler af agurken med et parisiennejern og giv kuglerne lidt salt og sukker.

Syrnet fløde ¼ l piskefløde Saft af 1 citron Sådan gør du: Rør fløde og citronsaft sammen og lad det trække i ca. 30 minutter.

Tilbehør: 4 skiver godt rugbrød Anret en voksen skefuld tatar på en skive brød, læg en halv så voksen skefuld stenbiderrogn ovenpå og afslut med løg, agurk og syrnet fløde.

Drikke: Normalt ville stenbiderrogn nærmest kalder på bobler, men da vi er i juletiden, så vælger du en pilsner med en lille smule hvede, så du får lidt sødme med, burde stå glimrende til de syltede løg.

specialmagasiner@jp.dk

»De fleste af os kender sikkert retten fra vores barndom, og egentlig er brændende kærlighed et underligt navn til en ret - den brænder jo faktisk ikke.

Men det er slut, for nu sætter vi for alvor fut i kærligheden med en god flamme.«  
»Webmasteren vågner stadig op om natten og tænker på den hummer med spinat og bearnaise, han og Eksilsønderjyden fik på Oubæks Retour. Her møder retten den danske klassiker stegt flæsk med persillesovs, som er glimrende en hverdag - god fornøjelse.«  
»Der er ikke noget bedre, end når værten har gjort noget ekstra ud af middagsbordet. Til denne herrefrokost skal du være ude i lidt god tid, men til gengæld bliver dine gæster voldsomt imponeret, når du serverer en hjemmemarineret sild.« »Her er en sønderjysk egnsret! Vi har ganske vist modificeret den en hel del, men det er tanken, der tæller. Den her hitter til en herrefrokost, og navnlig hvis du lige serverer lidt sennep og rødbeder til.«  
»Løvemad er et stykke klassisk dansk smørrebrød med finthakket, rå magert oksekød. Dertil kaviar, rå løg og en æggeblomme - enkelt og lækkert.«.

Fakta: DE FIRE GASTROMÆND:

Webmasteren aka Anders Damm Christensen Alder: 32 år.

Bopæl: Aalborg Job: Web manager hos KMD Yndlings-ingredient i køkkenet: Smør - fordi Price siger det! Familiefaren aka Mads Schytte Alder: 33 år.

Bopæl: Aalborg Job: Teamchef hos KMD Yndlings-gadget i køkkenet: Gasbrænderen - jeg flamberer alt! Eksilsønderjyden aka Brian Lambæk Hansen Alder: 33 år.

Bopæl: København Job: Concepting manager hos Motorola Solutions Yndlings-gadget i køkkenet: Den motoriserede bong (lille røgmaskine) - jeg ryger alt! Aarhusianeren aka Klaus Kjeldsen Alder: 34 år Bopæl: Aarhus Job: Lead developer hos eBay Yndlings-gadget i køkkenet: Bamixen (stavblender) - jeg blender alt!.

3 SKARPE

Hvornår har du sidst brugt en bouillonterning? »Hvad fabler du om? Det bruger rigtige mænd vist ikke - i hvert fald ikke officielt...« Hvis du skulle vælge erhverv i dag, ville du så

stadig være gastromand? »Ingen af os er kokke - jeg arbejder til daglig som teamleder i en it-virksomhed, men hvis jeg kunne vælge om ville jeg have min egen restaurant -det er stadigvæk en drøm« Hvilke tre ting har du altid i dit køleskab? »Smør, krogmodnet **kød** og bacon«.

- FOTOS: COLUMBUS LETH
- Anders Damm. Mads Schytte.
- Brian Lambæk.
- Klaus Kjeldsen.
- Foto: Columbus Leth
- Foto: Columbus Leth

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Til bords med naturen

13. april 2014, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Viva), Side 4, MIKKEL BÆKGAARD..., 854 ord, Id: e45b6d5e

Berygtet skærpekød, jomfruhummere i overstørrelse og en restaurant af international klasse. Færøerne disker op med særprægede kulinariske oplevelser, som verden er begyndt at få appetit for.

Henter billede...

Duften er det første, man bemærker i den lille hytte. Eller lugten, hvis ens næse er af den mere sarte slags.

Først er den sødlig og lidt kvalm, men så begynder detaljerne at træde frem fra rækkerne af tørrede fåreben, der hænger fra bjælker i loftet. Duften minder om lagret ost - sådan lidt som en fast modnet pecorino eller en gammel gouda.

Det er skærpekød, færingernes mest berømte og berygtede specialitet, der hænger her i hytten på kanten af verden. Omgivet af hav og vind er det tidens gang og den rå natur, der langsomt udvikler den særprægede smag, færingerne elsker. Et andet sted er det friskheden, der møder smagsløgene. Jomfruhummere i størrelse XL og søpindsvin, der smager som havet selv, rammer tallerkenerne. Og netop mødet mellem det helt friske og århundreder gamle lagringstraditioner har de senere år sat Færøerne på det kulinariske verdenskort.

### Gastronomisk revolution

Det er kokken Leif Sørensen, der har en stor del af æren for Færøernes gastronomiske revolution.

Han er blevet en lokal stjerne, efter han etablerede gourmetrestauranten Koks, som serverer øens specialiteter i kreative anretninger af international klasse.

Sørensen er medunderskriver på det manifest for det nordiske køkken, der blev fundamentet for bl. a. Noma, og med udgangspunkt heri vendte han i 2005 hjem til Færøerne. I bagagen havde han erfaring og teknikker fra den tostjernede michelin-restaurant Kommandanten i København, og nu ville han give øernes madkultur en tiltrængt ansigtsløftning.

»Da jeg vendte hjem, var der ingen færøsk madkultur på højt niveau. Der var en pizza-og steak-kultur, hvor det skulle være udenlandsk for at være fint - og hvor man kun **spiser** færøsk mad helt traditionelt, f. eks. til højtiderne. Det har jeg altid drømt om at lave om på, og jeg begyndte at gå på opdagelse i vores råvarer og de planter og urter, som øerne er rige på. Og selv om det var en hård start med masser af modstand, oplever jeg i dag, at færinger er blevet mere stolte af deres egen madkultur,« fortæller Leif Sørensen.

Ambitionerne lykkedes for Leif Sørensen og Koks, der sidste år blev nomineret til årets danske restaurant sammen med sværvægtene som Noma, Geranium og Kadeau. Nomineringen var den foreløbige kulmination for den gastronomiske ildsjæl, der nu har forladt Koks og overladt tøjlerne til det kun 23-årige talent Poul Andrias Ziska.

E.



## Dansk kokkeinvasion

Men selv om Koks er et fyrtårn for den gastronomiske udvikling på de nordatlantiske øer, er restauranten ikke ene om at præsentere særlige madoplevelser med udgangspunkt i den rå natur.

Danske kokke drager også til øerne for inspiration og for at afprøve de lokale specialiteter i egne fortolkninger.

En af disse er Christoffer Sørensen fra Dragsholm Slot. Han har nu tre gange besøgt øerne sammen med NaCL, en gruppe unge kokke med mod på eksperimenter: »Hver gang, jeg har besøgt Færøerne, har jeg prøvet kræfter med noget nyt. Jeg har fermenteret grøntsager, hvilket giver dem en helt særlig smag og sprødhed. Færingerne lagrer ikke selv grøntsager, men fra deres teknikker med lammekød og fisk har jeg lært en metode, vi nu arbejder videre med i restauranten. Og senest har jeg lavet en sauce på havtaskelever, som er sådan lidt foies gras-agtigt, men med en fiskesmag i stedet,« fortæller Christoffer Sørensen.

## Gastronomisk rigsfællesskab

I hytten blandt rækkerne af tørrede fåreben virker det naturligt, at danskerne drager herop for at finde inspiration. For smagen af det lagrede **kød** er trods sit rygte slet ikke dårlig. Den er særpræget og dyb og smager ikke helt som noget andet.

Men det er ikke kun kokke, der drages mod øerne. Også danske råvarer rejser de 1.500 km ud i Atlanterhavet, hvor både Danish Crown og Arla har sat gang i forsøg med modning af henholdsvis skinker og oste. De danske kvalitetsprodukter nyder her godt af øernes særlige klima, hvor de kan udvikle smagsnuancer, der ikke findes lige andre steder i verden.

Og stående med færingernes skærpekød på et stykke rugbrød med en bajer i hånden forstår man, hvad det er, øerne kan tilbyde. For her, tæt på hav, salt og vind, giver det pludselig mening at skabe et nyt gastronomisk rigsfællesskab, hvor øernes natur giver deres særlige smag til nogle af de bedste produkter fra det danske landbrug. N.

viva@jp.dk

Smagen af det lagrede **kød** er trods sit rygte slet ikke dårlig.

Den er særpræget og dyb og smager ikke helt som noget andet.

Fakta: REJS TIL FÆRØERNE

Atlantic Airways flyver til Færøerne fra København, Billund og Aalborg.

[www.atlantic.fo](http://www.atlantic.fo) Smyrilline sejler fra Hirtshals til Thorshavn.

Sejlturen tager 36 timer.

[www.smyrilline.dk](http://www.smyrilline.dk).

## HER SKAL DU SPISE

Koks Beliggende i det eksklusive Hotel Føroya med udsigt over Thorshavn og de omkringliggende øer serverer Koks færøsk gourmetmad af international klasse. Signaturretten er let røget jomfruhummer, der smager intet mindre end sublimt.

[www.koks.fo](http://www.koks.fo) Aarstova Ved havnen i Thorshavn i et hyggeligt gammelt hus præsenterer Aarstova traditionel færøsk mad på en lettilgængelig måde. Hovedattraktionen er en langtidsstegt hel lammebov, der skal lære færingerne at spise frisk lam - noget, de ellers sjældent gør.

[www.aarstova.fo](http://www.aarstova.fo) Etika Japansk restaurant, som serverer sushi af de fisk og skaldyr fra havet omkring Færøerne. [www.etika.fo](http://www.etika.fo).

fo.

- Hare med rødbede og fennikel får i al sin enkelthed naturen helt tæt på hos Restaurant Koks, der er Færøernes gastronomiske flagskib. Fotos: Claes Bech-Poulsen
- Fortættet stemning og storslået natur giver næring til de hjemmegroede specialiteter, som færingerne forfiner i disse år.
- Tørret **kød** er færingernes specialitet. Ofte er det får og fisk, der bliver hængt til tørre, men her er det gæs, der er i visse landsbyer bliver saltet og tørret, til de får den særlige færøske smag.
- Duften minder om lagret ost. Sådan lidt som en fast modnet pecorino eller en gammel gouda, men det er skærpekød - ben af får. Færingernes mest berømte og berygtede specialitet. Foto: Mikkel Bækgaard
- Havtaske er en ny spise på Færøerne, da de kæmpestore fisk før i tiden blev sendt direkte videre til eksport - færingerne fandt simpelthen fisken for grim til at spise. Men de senere år har øboerne fået øjnene op for den kødfulde fisk, hvor leveren her er serveret med spæde forårsløg og tørret fisk.

- Færøerne opdrætter millioner af laks hvert år, der primært bliver eksporteret til det nordamerikanske sushimarked. Rognen fra de færøske laks har dog her fået selskab af nænsomt pocheret krabbe og urter fra den rå natur.
- »På Koks har vi en restaurant, som ikke kan ligge andre steder i verden. Det er det, der driver os. Her kan vi give udlændinge et billede af, hvad Færøerne er, og hvad vi står for - og samtidig kan vi vise færingerne selv, at de kan gøre ting på nye måder, uden at miste forankringen i de ældgamle traditioner,« siger Poul Andrias Ziska, ny chefkok på Restaurant Koks.
- Chips lavet af ris, kartofler og såkaldt ræstfisk, som giver chipsene den særlige let rådnede smag, der er så karkteristisk for de nordatlantiske øer.

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**


Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Grønt guld blandt is og klipper

 13. april 2014, Jyllands-Posten, Sektion 8 (Grønland), Side 18, MORTEN OVERGAARD..., 1106 ord, Id: e45b99d6

**Grønland er måske mest kendt for olie og uran, men der kan hives mange andre ting op af den hårde, grønlandske muld.**

Henter billede...

Rødknæ, pileurt, fjeldsyre, kvan, troldurt, islandsk guldkarse, hønsetarm og knudefirling lyder måske som noget, der hører til i en heksebryg, men det er faktisk allesammen krydderurter, der findes naturligt i Grønland.

Og mens mange af urterne stammer fra Grønland, er der én af dem, som det faktisk er danskere, der har indført.

»Kvan kom til Grønland sammen med de grønlandsfarende.

Kvan indeholder masser af c-vitamin, så de grønlandsfarende havde det med for ikke at dø af skørbug,« siger medejer af Kvann Kompagniet, Klaus Clemmens.

Han fortæller, at planten oprindeligt kom til landet fra Danmark, og at Vanløse faktisk engang hed Kvanløse på grund af den store forekomst af planten.

Kvann Kompagniet importerer kvan fra Grønland til Danmark, hvor de forarbejder den, inden den bliver solgt som pulver, blade, frø, snaps, øl eller chutney.

Smager bedre på Grønland

Og det er heldigt for smagsløgene, at kvan kom til Grønland. Planten har nemlig haft godt af at vokse i et koldere klima, og det har man kunnet mærke på smagen.

»Vi har forsøgt at dyrke kvan her i Danmark, men det er simpelthen ikke det samme. Planten har bare nogle helt andre vækstbetingelser på Grønland, og de gør, at den smager markant bedre.

Vi vil hellere importere den end at dyrke den selv, for det bliver bare et bedre produkt,« siger Klaus Clemmens om planten, hvis stængel er sød, blade bitre og frø syrlige.

En af grundene til, at krydderurter smager bedre, når de vokser i Grønland, er, at de ikke vokser lige så hurtigt, som de gør i Danmark.

»I Grønland vokser alting langsommere på grund af de lave temperaturer, men det gør også, at grøntsager får mere tid til at udvikle sig. Derfor bliver de mere kompakte og indeholder meget mere smag,« fortæller Klaus Clemmens.

Klam mad er en skrøne

Hos Kvann Kompagniet vil man gerne promovere grønlandsk mad, og Klaus Clemmens mener, at danskerne har et helt forkert billede af den grønlandske gastronomi.

»Folk er lidt berøringsangste over for grønlandsk mad. Den generelle holdning er, at grønlændere **spiser** spæk og hajer, der har været gravet ned, og folk synes, at det er noget underligt noget. Vi har gjort det til en mission snarere end en forretning, at det vil vi lave om på, for der er rigtig meget god mad i Grønland,« siger han.

I øjeblikket fokuserer Kvann Kompagniet på at importere kvan, arktisk timian og andre krydderurter, der kan holde til at blive transporteret til Danmark, men allerede i år vil de

måske tage næste skridt.

»I 2014 vil vi etablere nogle temarejser, hvor folk kan tage til Grønland og få en anderledes oplevelse. Så kan man komme med plukkerne ud og se, hvordan de arbejder, og hvilke urter de samler. Turismen i Grønland er typisk noget med at købe en T-shirt, men maden er fantastisk. Og jeg tror på, at alle gerne vil rejse, hvis de kan få noget god mad,« siger Klaus Clemmens.

Det kolde skatkammer

En af dem, der satser meget på, at folk vil rejse til Grønland for at få god mad, er kokken Rune Collin.

Han driver restauranten "Nipisa", som betyder stenbidder på dansk, og for ham er det vigtigt, at bruge masser af grønlandske råvarer, når han svinger panderne i sit køkken. Og så er det jo heldigt, at fjeldene ved siden af restaurant Nipisa bugner med lokale urter.

Rune Collin er født i Grønland, men har boet 10 år i Danmark. Og en dag, hvor han var hjemme og besøge familien, fik han et tilbud, han ikke kunne sige nej til.

»Min drøm var at starte en restaurant, hvor jeg brugte grønlandske råvarer, så da jeg blev spurgt, om jeg ikke ville være med til at forpagte en restaurant, så slog jeg til,« fortæller han.

Nyt var spændende

Det blev startskuddet til en udfordrende kokkekarriere, hvor ikke alle råvarer var kendt territorium.

»Det var jo en tid, hvor alt, der var nyt og lokalt, var spændende, så nogle gange kom der lokale ind i restauranten med søpindsvin og spurgte, om jeg ville prøve at bruge dem i mit køkken. Og jeg anede jo ikke, hvordan man tilberedte det, så nogle gange har jeg smidt for flere tusinde kroner råvarer ud, fordi det simpelthen ikke smagte godt,« siger Rune Collin.

I dag er de nye og spændende råvarer hverdagskost på Nipisa, men de har ikke altid været så nemme at få fat på.

»Nu har jeg jo været i gang i 15 år, så nu har jeg efterhånden aftaler med folk i området om, at de skaffer mig de råvarer, jeg skal bruge. Men i starten måtte vi jo selv skaffe vores urter, og der var den største udfordring at finde ud af, hvor vi skulle lede,« fortæller Rune Collin.

## Rensdyr med grønlandspost

Rune Collin var en af kokkene bag "Manifestet for det ny Nordiske Køkken", og det kan man også se i hans valg af råvarer. Her finder man blandt andet den populære grønlandske plante, grønlandspost.

»Jeg bruger grønlandspost en del. Det er en lavtvoksende busk, hvor man plukker bladene, og de har en helt speciel smag. Jeg bruger det en gang i mellem i bearnaise i stedet for estragon, og det giver den en anderledes, men rigtig dejlig smag, der går rigtig godt til både rendyr og moskusokse,« fortæller han.

Ligesom Klaus Clemmens, og givetvis mange andre blandt lokalbefolkningen, har Rune Collin en stor forkærlighed for kvan.

»Kvan, der også er kendt som Angelica, går rigtig godt til fisk, og hvis man sylter den, er den rigtig god sammen med **kød**. Man kan også bruge den i det søde køkken, og så kan man lave en fantastisk snaps på roden, så det er lidt af en allround plante,« siger han.

Men det er ikke kun de traditionelle grønlandske varer, man kan dyrke i Grønland. Kartofler og gulerødder, som traditionelt er blevet fløjet til øen, begynder nu så småt at titte frem på den sydlige del af Grønland. Og det er en god nyhed, når man som Rune Collin gerne vil basere så stor en del af menuen på lokaltdyrkede råvarer, som muligt.

»Der er gang i en super interessant fase i Grønland lige nu. Der bliver udviklet meget på hjemmedyrkede grøntsager fra Sydgrønland i øjeblikket, og udvalget bliver større og større.

Det gør det selvfølgelig nemmere for mig, fordi jeg ikke skal have fløjet tingene ind, og hvis man kan vende folk til at købe grønlandsk, kan man forestille sig, at tendensen kommer til at vokse,« slutter han.

specialmagasiner@jp.dk

I Grønland vokser alting langsommere på grund af de lave temperaturer.

Klaus Clemmens, Kvann Kompagniet Min drøm var at starte en restaurant, hvor jeg brugte grønlandske råvarer.

Rune Collin, kok.

- Der vokser mange særegne urter på de grønlandske klipper. Foto: Marianne Bjerre
- Klaus Clemmens fra Kvann Kompagniet vil gerne promovere grønlandsk mad. Foto: Marianne Bjerre

- Kvann Kompagniet fokuserer på at importere kvan, arktisk timian og andre krydderurter. Foto: Marianne Bjerre
- Kvan vokser godt i Grønland. Foto: Marianne Bjerre
- Kvann Kompagniet laver snaps og øl. Foto: PR
- Kvan går rigtig godt til fisk og i syltet form godt til **kød**. Foto: Marianne Bjerre
- Klaus Clemmens, Kvann Kompagniet. Foto: Marianne Bjerre

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

---

## En verden udenfor

28. december 2013, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Explorer), Side 12, JESPER SKJØNNEMAND | Jyllands-Postens udsendte medarbejder..., 1936 ord, Id: e42edb15

**Boa Vistas flotte resorter er populære rejsemål for amourøse vandhunde og ambitiøse windsurfere. De største oplevelser ligger dog i verden uden for resortets komfortable rammer.**

Henter billede...

No stress,« siger de lokale med et smil, men umiddelbart kunne det faktisk se ud, som om windsurferparadiset Boa Vista har tabt pusten.

Store skilte langs vejen mellem lufthavnen og sydkysten reklamerer for kommende kæmperesorter langs de skønne sandstrande på øen, der ligger i det østlige Kap Verde.

»Opening 2015,« proklamerer de optimistisk, mens kranerne står helt stille.

I den ene rundkørsel - øen har to, en i hver ende af den største vej - peger et vejskilt i retning mod lufthavnen. Men asfalten slutter 10 meter senere. I stedet kører busser og taxaer ad en grusvej, som har set bedre dage.

Baggrunden for stilstanden er, at Boa Vistas sydeuropæiske investorer og bygherrer mangler finanser til hoteller og infrastruktur.

Boa Vista er ellers ren afslapning. Hvert år strømmer tusindvis af skandinaviske og andre europæiske turister til øen for at nyde hinanden, varmen, vandet og vinden. Formålet med ferien er først og fremmest at slappe af, slippe af med virkeligheden, slippe væk fra hverdagen og slippe af sted med at lave ingenting.

Og Boa Vista har det, der skal til, for at daseferien bliver en succes: overdådige resorter, indbydende strande og sommer hele året.

Indbyggerne på Boa Vista tager tilsyneladende også tingene ganske roligt. Man kører i højre side af vejen... eller venstre, hvis man foretrækker det, og når to biler mødes, afgør en stirrekonkurrence, om man kører den ene eller den anden vej om hinanden. Når taxaen er bestilt og aftalt til at komme klokken tolv, kommer den klokken tolv eller halv ét, hvis chaufføren lige er ved at spise frokost.

## En spansk armada

De største resorter, som rent faktisk er opført på Boa Vista, er Karamboa ved hovedbyen Sal Rei og Touareg ved stranden Santa Monica. Med henholdsvis 750 og 881 værelser kunne man frygte, at de to resorter ville ligge som visuelle fækalier på stranden. I virkeligheden er de meget diskrete. Begge resorter er bygget med inspiration fra sandslotte, hvilket ses tydeligt, blandt andet i de afrundede former og sandfarvede facader.

Karamboa og Touareg tilhører begge den spanske hotelkæde RIU, som omfatter over 100 hoteller med flere end 3 mio. gæster om året, især i Spanien og Caribien. Og man mærker med det samme, at de to resorter er i kyndige hænder.

Når du træder ind på det blankpolerede marmorgulv i den kølige lobby, er det som at træde ind i en anden verden - en verden, hvor en kampklar, spansk armada af stuepiger og havemænd, servitricer og bartendere, kokke og tjenere, livreddere og massører, instruktører og entertainere diskret serverer din foretrukne longdrink, rengør de enorme pools, fjerner ethvert sandkorn fra din solvogn og generelt får resortet og opholdet til at fungere lydefrit.



Alting kører så smurt som kæden på cykelholdet Festina i de gode, gamle epo-dage.

Alt er lagt til rette for gæstens velbefindende og underholdning. Men før eller siden har du smagt alle retter i buffeten, drukket alle cocktails fra menuen, fået masseret alle lemmer, svømmet i alle pools og oplevet alle shows. Da er det, at trangen til at udforske verden uden for resortet måske melder sig.

Star Tour arrangerer flere udflugter på øen med dansk-eller svensktalende guide. Den mest populære er rundturen på den sydlige del af Boa Vista.

Turen går i jeeps forbi et keramik-værksted i Rabil, hvor du kan købe mere eller mindre vellykkede souvenirs, forbi den søvnige landsby Povoação Velha, hvor souvenir-butikkerne ligger side om side, forbi mini-ørkenen Vianna med det bløde og kølige sand, som kommer fra Sahara, og den slutter ved stranden Santa Monica, som siges at være Boa Vistas bedste.

E.

Eventyret findes på vandet

Men for at være helt ærlig: Intet på turen fremprovokerer større følelser end: »Så gik der tid med det.« Konklusionen må være, at øen ikke har det helt store at byde på inde på land.

I stedet må du betragte den smukke slutning ved Santa Monica-stranden som begyndelsen på nye eventyr. Boa Vistas største aktiv, ud over klimaet, er nemlig vandet.

Mulighederne for vandhunde er nærmest lige så uendelige som strandene. I hvert fald, når det grønne flag blafrer i vinden. Du kan sejle kajak.

Du kan snorkle. Du kan windsurfe. Og du kan kitesurfe... faktisk er Boa Vista et hot spot for windsurfere og kitesurfere fra hele verden, som elsker den stabile vind omkring øen.

Er du ikke allerede rutineret vandhund, kan du lære teknikken og låne udstyret på strandene ved Karamboa og Touareg.

Smagløs buffet

Buffeterne på Karamboa og Touareg er store og flotte, umiddelbart imponerende, men ikke noget, der hverken teaser eller pleaser smagsløgene på et kulinarisk møgforkælet madøre, der handler i Irma og **spiser** på gourmet-bistroer og gastro-pubber.

Resultatet af besværlige og begrænsede forsyninger af ingredienser? Eller et misforstået og mislykket forsøg på at tilfredsstille nordiske og britiske smagsløg på en og samme tid?

Svært at svare på, men kokken har tilsyneladende besluttet, at maden skal smage af næsten ingenting ud over langtidsholdbare mejeriprodukter og syntetiske sødemidler.

Vil du have rigtig mad, må du ud. Eller rettere: Ind. Til Sal Rei.

De lokale fiskere fanger friske tunfisk og blæksprutter fra deres kulørte træbåde, og bønderne høster lækre, solmodne grønsager fra de tørre marker på øens bakker, så man kan naturligvis sagtens spise godt på Boa Vista.

For eksempel på restauranten Porton Di Nhos Ilha ved havnen. Her kan du ikke bare nyde øens enkle retter, du kan også selv lære at lave den kapverdianske specialitet Cachupa - ka-tju-pa udtales det. Retten består mest af bønner tilsat søde kartofler, sprøde grønkål, den eksotiske rodfrugt maniok og en nævefuld paprika samt røget **kød**, hvis det skal være luksus-udgaven.

Når retten har simret færdig i den store gryde, serveres frokosten. Om det er solskinnet på tagterrassen og den blide brise fra havet, om det er den lokale vin, eller om det bare er de solide råvarer og den langsomme tilberedning... det er umuligt at skelne, men godt smager det.

### Turens højdepunkt

Kap Verde rummer dog større oplevelser end den velmagende cachupa, hvis du er indstillet på en potentielt turbulent flyvetur i en lille propel-maskine. Turen går over øerne Maio og Santiago til vulkanøen Fogo.

Fogo er portugisisk for ild, og øen fik det passende navn i 1680 efter et voldsomt vulkanudbrud, som kunne ses fra alle naboøerne.

Rundturen på Fogo begynder i hovedbyen São Filipe, en klassisk koloniby med farvestrålende bygningsfacader, snævre stræder, solrige pladser, duftende markeder. Derfra snirkler og snørkler, knirker og knager bussen sig ind mod midten af Fogo, op mod toppen af vulkanen.

Motoren lyder mere og mere anstrengt, som bussen nærmer sig kanten af krateret, og pausen ved indgangen til nationalparken er vist velkommen.

Her er der gode muligheder for at tage turens bedste billede: toppen af vulkanen Pico do Fogo, der med sine 2.829 meter over havet er Kap Verdes højeste punkt.

E Men turen slutter ikke på kanten, den fortsætter videre ned gennem en lava-sort ørken - krateret er 9 km i diameter, og væggene er 1 km høje.

## Overraskende landsby

Langs vejen står spredte grupper af grønne buske. Det er marker, fortæller guiden, inden bussen ankommer til turens største overraskelse: landsbyen Chã das Caldeiras.

Omkring tusind mennesker bor simpelthen nede i vulkan-krateret. De bor i huse bygget af lava-sten, uden vandforsyning, uden strømforsyning.

De lever først og fremmest af at dyrke vin, kaffe og bønner i den mineralholdige jord. Og de lever under den konstante trussel fra den stadig aktive vulkan. Seneste større udbrud skete i april 1995, hvor landsbyen måtte evakueres.

Turen, som den arrangeres af Star Tour, varer en dag, men er du frisk på en vandretur til toppen af vulkanen og en aften med ægte lokal kolorit, kan du med fordel snuppe en overnatning i Chã das Caldeiras, inden du snører støvlerne.

## En smagssag

Boa Vista er fuld af kontraster. Mellem diskret service-personale og direkte souvenir-sælgere.

Mellem renskurede, flotte shows og småbeskidte drenge med ukuleler. Mellem de enorme, internationale buffeter og det enkle, lokale køkken.

Mellem resortets kølige marmor og vulkanens brændende lava. Mellem sikkerheden i solvognen og risikoen for udslettelse. Livet på resortet.

Livet i verden udenfor. Det er som nat og dag. Og det er på én gang tiltrækkende og frastødende, at de ligger side om side. Hvert år strømmer tusindvis af europæiske turister til Kap Verde og Boa Vista for at nyde hinanden, varmen, vandet og vinden. Flertallet vælger det første, det sikre, livet på resortet. Hvilken version af Boa Vista du foretrækker, er naturligvis en smagssag.

Explorerer@jp.dk

Og Boa Vista har det, der skal til, for at daseferien bliver en succes: overdådige resorter, indbydende strande og sommer hele året.

Du kan sejle kajak. Du kan snorkle. Du kan windsurfe.

Og du kan kitesurfe..

Boa Vista er fuld af kontraster.

Mellem diskret service-personale og direkte souvenir-sælgere.

#### Fakta: 4 RÅD TIL REJSEN

Boa Vista ligger i Atlanterhavet små 600 kilometer vest for Afrika og omkring 1.800 kilometer nord for Ækvator. Boa Vista er den tredjestørste ø i øgruppen Kap Verde. Kap Verde blev en selvstændig stat i 1975, og øriget med omkring 500.000 indbyggere fordelt på 9 af de 13 øer betragtes som det politisk mest stabile land i Afrika.

Indbyggertallet på Boa Vista er omkring 15.000, hvilket er en voldsom stigning siden år 2000, hvor kun omkring 5.000 mennesker boede på øen. Flertallet af de nye indbyggere er flyttet til sammen med turismen.

Den oprindelige befolkning er kreoler, en smuk blanding af portugisere og afrikanere som opstod, da Kap Verde var en portugisisk koloni og blev brugt som mellemstation for slavetransporter.

Mange af tilflytterne kommer fra det afrikanske fastland, især fra Senegal.

Boa Vista er portugisisk og betyder god udsigt.

Der er da også mere eller mindre permanent udsigt til blå himmel. Det regner en smule en enkelt dag hver måned, og dagtemperaturen ligger mellem 24 og 29 grader.

#### HAVSKILDPADDER

Kap Verdes sandstrande - især dem på Boa Vista - er blandt verdens vigtigste ynglepladser for havskildpadder.

Hver sensommer kravler 12-15.000 hunskildpadder op på strandene for at grave en rede og lægge deres æg i det bløde sand.

Et par måneder senere klækker æggene, og de mange skildpaddeunger kribler og krabler ned til deres naturlige element: bølgerne.

Synet er rørende, men skildpadderne er truet, først og fremmest af lokale, som ulovligt stjæler æggene eller slakter skildpadderne, men også af hotellerne, som lægger beslag på en stadig større andel af øens sandstrande. Turismen er dog også med til at sætte fokus på beskyttelsen og bevarelsen af havskildpadderne.

Siden 2007 har organisationen Turtle Foundation - sammen med myndigheder og frivillige hjælpere - arbejdet for at redde havskildpadderne.

Helt konkret indhegnes og markeres rederne, så ingen kommer til at træde på dem, mens de vigtigste strande overvåges for at begrænse tyverier og slagtning.

Du kan læse mere om Turtle Foundation og arbejdet med at redde Kap Verdes havskildpadder på: [www.turtle-foundation.org](http://www.turtle-foundation.org).

## REJSEN DERTIL

Star Tour er det eneste danske charterrejseselskab med Boa Vista på programmet. Boa Vistas stabile klima tiltrækker turister året rundt, men Star Tour bruger øen som vinterrejsemål. Sæsonen starter i midten af oktober og slutter i midten af april.

Billigste mulighed er det to-stjernede Hotel Boavista, som ligger centralt i Sal Rei og koster fra 10.776 kr.

per uge for to voksne.

Du kan læse mere om Kap Verde og Boa Vista på: [www.startour.dk/rejse/kap-verde](http://www.startour.dk/rejse/kap-verde)  
Flyrejsen fra Billund eller Kastrup går via en kort mellemlanding på Tenerife til Sal Rei på Boa Vista. Flyrejsen tager otte-ni timer. Trods den relativt lange afstand slipper du helt for problemer med jetlag, Boa Vista har nemlig kun to-tre timers tidsforskel fra Danmark. Resorterne Karamboa og Touareg ligger henholdsvis 5 og 30 minutters bustur fra lufthavnen.

Jyllands-Posten var inviteret til Boa Vista af Star Tour.

- Boa Vistas portugisiske historie er fint afspejlet i brugen af blå og grønne kakler på resortet Karamboa. Foto: Jesper Skjønnemand
- I restauranten Porton di Nhos Ilha kan man lære at lave den kapverdianske specialitet Cachupa, en gryderet med bønner, maniok, paprika og - ved specielle anledninger - **kød**. Foto: Jesper Skjønnemand
- Resorterne Karamboa og Touareg er bygget med inspiration fra sandslotte. Touaregs orange nuance matcher sandet på sydkysten. Foto: Jesper Skjønnemand
- En gruppe turister fotograferer vulkanen på Fogo. Foto: Jesper Skjønnemand
- To drenge spiller på deres ukuleler uden for forsamlingshuset i landsbyen Povoação Velha. Attituden fejler ikke noget. Teknikken skal nok komme. Foto: Jesper Skjønnemand

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**MORGENAVISEN**  
Jyllands-Posten

## Anm: Antikrist, fede præster og grådige svin

9. april 2014, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 16 (Kultur), TOM JØRGENSEN..., 540 ord, Id: e459afa4

### Kunstudstilling: Storm P. Museet viser religionssatire i en stærk og vedkommende udstilling.

[Henter billede...](#)

*LØGN & LATIN. SPOT, SPE OG RELIGIONSSATIRE 1500-1900 STORM P. MUSEET Frederiksberg Runddel, Frederiksberg Til den 18. maj 5*

Det vælter med fede præster, grove sammenligninger, uforskammede karikaturer og kropsafsondringer på de billeder, som vi i øjeblikket kan se på Storm P. Museet.

Med udstillingen "Løgn & Latin. Spot, spe og religionssatire 1500-1900" sætter museet fokus på den religiøse satire igennem 400 år. Eller i tematisk sammenhæng: Fra reformationen til det moderne gennembrud.

Og lad det være sagt med det samme: Voldsomheden og det gennemtrængende had kommer bag på os moderne beskuere, som, i hvert fald i den demokratiske verden, lever med ytringsfrihed og oplysning.

Det er svært for os at forstå den totale uforsonlighed, som kommer til udtryk mellem den protestantiske lejr og den katolske side, efter at Luther i 1519 havde hængt sine 95 teser op på slotskirken i Wittenberg.

Hjulpet af den nyopfundne trykpresse florerer træsnit og kobbertryk overalt i det tyske rige og i resten af Europa.

Protestanterne viser paven som antikrist, den katolske kirke som den babylonske hore og præsterne som bogstaveligt talt grådige svin. Symbolikken er ikke altid forståelig i dag, men her hjælpes vi på vej af tekstplancher, som fortæller os, hvordan vi skal tolke de dødelige fornærmelser og den ætsende satire. Bl. a. de henvisninger til biblen, som henholdsvis de protestantiske og de katolske kombattanter benytter sig af.

Billederne er ikke for sarte sjæle. Indvolde, galde, blod, pis og lort udgydes i spandevís.

Budskabet skal gå rent ind hos modtagerne. Selv om vi har med propaganda at gøre, er det ikke ligefrem naivistiske eller klodsede kunstnere, der står bag udgydelserne.

Således ser vi billeder af Lucas Cranach d. æ., nær ven af Luther, overbevist protestant og en fremragende maler. Og mens vi er ved voldsomhederne: Det er ikke mange år siden, at de to kristne retninger stødte sammen i Nordirland, og hvem husker ikke krigene i det tidligere Jugoslavien, hvor trosfæller også angreb hinanden på uhørt blodig vis?.

Satire før og nu

I udstillingens anden halvdel er vi rykket frem til 1700-og 1800-tallet. Her står striden mere mellem de statslige og kirkelige autoriteter på den ene side og så oplysningstidens fortalere, der harcelerer over præsternes pengebegær, censuren, krænkelserne af ytringsfriheden og den skæve fordeling af ressourcerne.

Satiren her er ofte anonym, idet den enevældige stat uden betænkning smider folk i fængsel eller det, der er værre. William Hogarth går i flæsket på sin samtids dobbeltmoral, og også danske kunstnere angriber magthaverne, som den bl. a. kommer til udtryk gennem den altomfattende censur.

Tvunget til at tage stilling Udstillingens store force er, at man bliver tvunget til at tænke sin egen situation og sin egen samtid igennem.

Oplever vi ikke også i dag nationer tæt på os, hvor man angriber satirikere, putter dem i fængsel eller ligefrem dræber dem? Oplever vi ikke også i dag, hvordan nogle herhjemme ser op til disse stærke magthavere, der som Hitler knægtede ytringsfriheden, forfulgte udsatte grupper og ville have hævn for fortidige ydmygelser med militær aggression til følge? Pointen og moralen må være, at ytringsfrihed og den satire, som er en naturlig del af den, ikke er en given sag, men noget, som man må kæmpe for. Nu som til alle tider.

Med udstillingen har Storm P. Museet endnu en gang manifesteret sig som et moderne og vedkommende udstillingssted, der tager tidens puls.

tom.jorgensen@jp.dk

- Protestantisk kampskrift går bogstaveligt talt i **kødet** på pavemagten. Ukendt kunstner: "Djævlens **spiser** paver og skider landsknægte". Midten af 1500-tallet. Statens Museum for Kunst
- Katolsk propaganda satiriserer over Martin Luthers glæde ved mad og vin. Ukendt kunstner: "Martin Luther". Staatsbibliothek Berlin
- Satire fra den franske revolutionstid. Fra La Calotte: "Det franske folk under det absolutte kongedømme. Bærende lensadlen, gejstligheden og embedsstanden på sin ryg", 1789. Det Kongelige Bibliotek
- På udstillingen ser man mange billeder af præsters vellevned: Richard Newton: "Fast Day", 1797. Trustees of The British Museum

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

---

## Er du vanvittig? Risen må aldrig... aldrig... røre sojaen!

26. oktober 2014, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Indblik), Side 14, THOMAS HØY DAVIDSEN Jyllands-Postens korrespondent..., 2378 ord, Id: e4a459ed

Madkunst: Sushi er måske Japans uofficielle nationalret, men kun få kender dens brogede historie som Yosuke Imada, ejer af en af verdens bedste sushirestauranter - og mere til. Når det gælder sushi, er Imada

Henter billede...



## en levende legende, der har brugt et helt menneskeliv på at perfektionere sit håndværk.

Mens bomberne faldt over Tokyo, lavede Yosuke Imadas far sushi.

Det blev han ved med, selv efter eksplosionerne havde taget alt andet fra ham, for tabet var til at bære. Det eneste, Imadas far havde brug for, var hans hustru, hans søn og hans næsten magiske viden om fisk - »hans tre skatte«, som han kaldte dem.

Restaurant Kyubei, hvor Imadas far engang serverede, står endnu. Den ligger nede ad en lille gade i det berømte mode-og gourmetkvarter Ginza, lukket inde bag Tokyos neonskilte. Men nu er det Imada selv, der er i køkkenet. Hans hænder er rene og næsten fløjsagtige som små babyers. Når sushien anrettes, bevæger de sig som en skulptør. Hans stemme er aldrig højrøstet, men den fylder hele restauranten. Imadas øjne funkler. Han er i sit es.

Alle andre er stille, som kun ærbødige japanere kan være det. For Imada er som sin far en levende legende. Han er sushiverdenens måske ukronede konge, en af det gamle Japans mest berømte køkkenalkymister.

»Sushi er en minimalistisk, men også meget kompliceret størrelse,« fortæller Imada efter at have budt hjerteligt velkommen.

For nu sidder han ved et lille bord på fjerde sal, hvor smukke malerier pryder trævæggene.

Ved siden af bordet står en lille anretning af sushirelaterede antikviteter - et vidnesbyrd om køkkenets lange historie, for Japan er en fiskernation. Også de gamle samuraier nød veltilberedte sushimåltider, og sushiens historie afspejler i høj grad samuraiernes egen.

### Fisk, te, sushi og sanselighed

Værelset er dunkelt. Både filmstjerner, erhvervselitens top og endda premierministre har siddet ved dette lille bord, når der skulle fastlægges en menu med Imadas velanrettede sushi til eksklusive fester eller arrangementer.

»Som ved alle andre retter er det vigtigste ved sushi ingredienserne,« fortsætter han.

»Men der er bestemt ikke kun tale om fi-sken. Lige så vigtig er risen, sojasovsen, eddiken, ingefæren og tangen. Dertil kommer temperaturen, konsistensen, salt-og sukkerindholdet, årstiden og så naturligvis kundernes egen smag. Vi serverer omkring 40 slags fisk her i restauranten, og de kræver alle hver deres forberedelser.« Dette har rødder i den japanske formfokuserede kulturæstetik, hvor kunsten og individets udfoldelse følger faste rammer.

»Men netop disse rammer sætter kreativiteten under positivt pres,« siger Imada.

Et af de bedst kendte eksempler på dette er haiku-digtet, der tvinger digteren til at finde essensen af et sublimt øjebliksindtryk inden for rammerne af blot en lille håndfuld stavelser. Eller som da den gamle te-mester Sen no Rikyu brugte flere år på at dyrke yndefulde blomster, berømmet i 1500-tallets Kyoto. Så en dag smed han dem pludselig væk, bortset fra en enkelt. Den satte han frem ved en teceremoni, hvor den stod frem i enlig majestæt og højnede dermed både sin og hele arrangementets essens. Ligeså forholder det sig med et enkelt veltilrettelagt stykke sushi, sat frem under blødt, dunkelt lys på en simpel plade af træ.

»Oplevelsen begynder med synssansen,« fortæller Imada med sin nærmest hypnotiske ro, »og glider så videre til følesansen, når du tager om sushistykket. Så kommer duften og til sidst - først til allersidst - smagen! Oplevelsen af smag, duft og følelsen i din mund glider sammen i et.« Han griner. »Og der er mere, hvor det kommer fra! Så tag en slurk god sake, og bestil et stykke til. Sanselighed er en fest!«.

### Stjernespækket gæsteliste

Imada har langsomt, men sikkert udbygget sit sushiimperium, så det nu dækker syv restauranter i Tokyo. Hans stamkunder inkluderer både Toyotas øverste direktør og Steven Spielberg. Kyubei i Ginza er på fem etager, hver med et køkken bag serveringsdisken.

Spielberg sidder ofte på første sal - ligesom skuespillere som Nicholas Cage og direktøren for Starbucks, Howard Schultz. Sidste nytår kom Japans premierminister, Shinzo Abe, forbi, ligesom andre premierministre har gjort det før ham. I andre tilfælde har konger og præsidenter bragt Imada hen til dem - han er flere gange blevet fløjet rundt på kloden i privatfly, så han kunne lave sushi ved de fineste selskaber - både private og officielle.

Men i dag går Imada ned til køkkenet på anden sal, hvor han hurtigt dukker frem igen og tager plads bag disken. Her kommer elektronikgiganten Canons øverste chef ofte forbi og sidder på en af etagens 16 pladser på gulvets japanske tatami-måtter af håndvævet bast. Han sidder skulder ved skulder med de andre kunder, for der gøres ikke forskel.

»Mange japanske toprestauranter er meget eksklusive,« siger Imada.

»Du kan kun komme ind, hvis du er inviteret - det er næsten som en loge. Det mener jeg, er noget pjat. Alle betaler det samme og skal derfor behandles ens.« Derfor er han også tit at finde ved indgangen, hvor han byder velkommen, bukker og giver hånd til Kyubeis linde strøm af gæster, store som små.

Så kommer det store øjeblik. Imada tager sine sushiknive frem, og stilheden i rummet bliver absolut. Hans mindre hær af assistenter er som statuer. Imada tager lunsen af

tunkød frem fra dens køleblok. Køkkenalkymisten går i gang.

Den lange vej fra Sydøstasien

Hvert snit fra Imadas kniv er samtidig en del af en længere fortælling om både Japans historie, økonomi og geografialle tre ting spiller ind, når det kommer til sushiens tilblivelse.

Men historien begynder ikke i Japan. Den originale sushi blev opfundet i Sydøstasien, hvorefter den langsomt bevægede sig nordpå til Kina og derefter til Japan, hvor den i sjældne tilfælde stadig kan findes. Den kaldes imidlertid »nare-zushi«. Der er en grund til det særlige tilnavn, for denne ret ligner ikke sushi, som vi kender den i dag.

I nare-zushi bliver fisken nemlig indpakket i ris for at konservere og fermentere **kødet**.

Bagefter bliver risen smidt væk, og kun den nu skarptlugtende fisk **spises**.

Selv om nare-zushi langsomt forsvandt fra det asiatiske fastland, eksisterede retten fortsat i Japan, hvor sultne samuraier dog snart begyndte at spise ris og fisk samlet og uden fermenteringsprocessen. Dengang lå Japans politiske og økonomiske centrum i Osaka og Kyoto, hvor kokkene først skabte, hvad der i dag ofte kaldes den ægte forgænger til den moderne sushi. Også denne ret serveres den dag i dag, men minder mere om en japansk paella end Imadas små riskreationer.

Det var samtidig en forandringernes tid plaget af endeløse borgerkrige mellem Japans mange klaner. Men i år 1600 tørnede næsten 200.000 skrigende samuraier sammen på Sekigaharasletten, og da støvet havde lagt sig, kunne den sejrende general Tokugawa skue ud over et Japan, der for første gang i umindelige tider var forenet.

Og sådan blev det ved, for Tokugawa var både et militært og politisk geni. I årene efter skabte han en stat så stabil, at det gav Japan, hvad landet aldrig har oplevet hverken før eller siden i sin tusindårige historie, 265 års konstant fred.

Handlen og kunsten blomstrede, også i Tokyo, som Tokugawa gjorde til Japans nye hovedstad. Dengang hed byen Edo og opnåede snart et kulturniveau, som Europa kun kunne drømme om. I 1700-tallet var Edo blevet verdens største by, både målt på indbyggertal og økonomisk aktivitet. Den havde lukkede kloakker, folkeskoler, et velfungerende retssystem og verdens første stormagasin.

En middelklasse af købmænd og samuraier voksede frem, og som alle andre af slagsen var den sulten efter god mad.

Sushi i forbifarten Der var masser at tage af.

»Japan er på dette punkt utrolig heldig,« fortæller Imada. »Fra syd løber to havstrømme op langs landet, mens to andre flyder ned nordfra. Det bringer et væld af fiskearter forbi disse kyster, hvilket er en af årsagerne til den utrolige variation, som det japanske køkken i al beskedenhed besidder.« I skæret fra de glødende lygter flokkedes samuraier og deres kærester i fine kimonoer således til Edos spisesteder, hvor de i små rum bag skydedøre af papir prøvede retter fra hele det japanske rige. En af de mest succesfulde restauranter var ejet af en kok ved navn Yohei Hanaya, der selv var sushimester.

Men han ville mere - han ville have sushi ud til folket. Og det var et problem.

Sushi var nemlig stadig den paella-lignende ret, som Osaka havde gjort landskendt.

Andet var utænkeligt, også selv om denne sushi var både dyr og kun anrettet som en del af større måltider. I begyndelsen af 1800-tallet fik Hanaya derfor den beskedne idé blot at servere et lille stykke ris med en skive fisk på i stedet for hele herligheden. Han kaldte den nye ret »Hayazushi« - løst oversat »sushi, der kan **spises** i forbifarten«. Edos bysbørn var ellevilde. På bare 20 år fulgte i tusindvis af lignende sushirestauranter, og med et slag havde Hanaya skrevet historie.

## Omotenashi

Imadas egen historie begynder i 1935, da hans far åbnede Kyubei. Restauranten blev hurtigt landskendt, men så kom krigen, og faren blev værget, dog ikke til slagmarken.

»Min far blev beordret til at lave sushi for den øverste generalstab,« fortæller Imada.

»Derfor blev han i Tokyo, selv under de amerikanske bombardementer. Først til allersidst flygtede han nordpå for at være sammen med min mor.« Han selv er født i 1945, og Japans byer var en rygende ruinbunke. Men sushi, udtalte hans far, kan laves alle steder, også i en tidligere krigszone. Det kræver kun lidt fisk, ris og »omotenashi« - det japanske ord for »hjertets gæstfrihed,« hvor selv et beskedent blikkrus kan bruges i en teceremoni, når andet ikke er muligt. For så længe formfuldheden, hjertet og oprigtigheden er med, er omotenashi det også.

»En god stamrestaurant skal være hyggelig og rar, et helle og et lille hjem uden for hjemmet,« siger Imada.

Langsomt rejste Japan sig igen, og Kyubei rejste sig også.

»Jeg er opvokset i min fars køkken,« fortæller Imada.

»Jeg begyndte at lære håndværket, da jeg var omkring 10. Da jeg var teenager, blev jeg sendt til Kobe og kom i lære hos en sushikok.

Jeg knoklede dag og nat, indtil køkkenet og dets ingredienser var sunket helt ind i sjælen på mig.« Det tog ham fem år, siger han selv, at lære blot det mest fundamentale - og fem år mere for at mestre håndværket. I 1965 begyndte han på Kyubei og har været der lige siden.

I 1985 overtog han formelt virksomheden.

»Jeg elsker det,« siger han roligt. »Det eneste, jeg nogensinde har villet med mit liv, er at give mine kunder de bedste smagsoplevelser, jeg evner.«.

Et lille kunstværk bliver til

Tilbage på andensalen på Kyubei skærer Imada fisken til. Og mens han skærer, fortæller han.

»Jeg griner altid, når kunder kommer og beder om et stykke tun-sushi. Det er der ikke noget, der hedder! Se bare her,« siger han og peger på den glinsende fiskeluns.

»Du går jo heller ikke ind på en bøfrestaurant og beder om en okse. Du beder om sirloin eller tenderloin, eller hvad du nu må synes om.« Han peger med kniven.

»Det her er Ootoro, den fineste del af tunen.

Den kommer fra tunens bug og er fuld af blødt fedtvæv. Så er der Akami, **kødet** omkring tunens rygsøjle. Den er ildrød og har en mere skarp smag. Eller Chutoro, der med sin moderate fedtmængde er blødere end Akami. Hver skal serveres på sin måde og risen have den helt rigtige temperatur og eddikeblanding.

« Imada former risen så let, at kornene nærmest svæver mellem hinanden. Kun på den måde kan han sikre sig, at hele sushistykket falder fra hinanden i munden, og kun det giver den fulde smagsekspllosion.

Han tager en grøn wasabi-rod frem, den japanske radise, der kan få tårerne frem hos ejeren af selv den mest hærdede gane. Langsomt, nærmest yndefuldt, sliber han roden med en særlig høvl betrukket med hud fra en haj.

Imada forklarer hurtigt hvorfor - kun det ru hajskind med sit netværk af mikroskopiske pigge kan male wasabien så fint, at den bliver som en blanding af mos og pulver.

Wasabien spredes ud over risen som en tynd hinde.

Så kommer sojasovsen, som Imada ligesom riseddiken tilbereder efter sin egen hemmelige opskrift. Sojaen smager hverken af salt eller sukker. Den er silkeblød. Han hældes forsigtigt en smule ud på en lille tallerken.

Så lægges det udskårne stykke hen over risen og stilles ved siden af.

Der går en engel gennem stuen, som kunstværket står færdigt på den lille plade af træ.

»Prøv den,« siger han. Og så: »Nej! I guder! Nej, nej, nej!«.

Umami, den femte smag

»Rigtig sushi skal **spises** med fingrene,« siger Imada, chokeret over at denne journalist har grebet til spisepinde.

»Det er langt mere maskulint og øger sanseligheden.

Sådan her - sushien gribes med de fire fingre, tommel-til ringfinger. Fingrene holdes parallelt med sushien, så den ikke går i stykker. Helt parallelt!« Derefter bringes sushistykket nænsomt ned til sojasovsen, hvor den kun lige berører overfladen.

»Nej!« afbryder Imada. »Nej! Er du vanvittig? Risen må aldrig... aldrig... røre sojaen!« Først skal sushien forsigtigt tippes over på siden og så gribes med fingrene. Derved berører fiskestrimlen let sojaen og så **spises** hele herligheden i en bid.

»Nej!« fortsætter Imada. »Ikke så meget soja!« »Bare rolig,« mumler en af assistentkøkkene.

»Han råber også af Spielberg.« Endelig lykkes det, og Imada tillader tilfreds, at hans kreation **spises**. Risen falder fra hinanden allerede inden munden er lukket.

Eddiken blander sig med wasabien og så med **Ootoro-kødet** og sojaen. Det hele smelter sammen i en regnbue af bløde, men bastante smagskurver, der hverken er sure, søde, bitre eller salte, men umami - den såkaldt femte smag, der er det japanske køkkens hofnummer.

Det er ikke sushi, Imada laver. Det er manna.

»Udlændinge er tit bekymrede for, om de nu **spiser** sushi forkert på restauranter,« klukker Imada.

»I skal slet ikke være bekymrede, for de fleste japanere kan heller ikke finde ud af det. Men med lidt hjælp går det nok.« Det er ved at blive aften, og Imada gør sig klar til personligt at byde de første gæster velkommen. Og ind kommer de, kendte som ukendte. Imada smiler til dem alle, og flere af stamkunderne hilser igen.

»Velkommen hjem,« siger han, før de forsvinder ind gennem døren.

thomas.hoy.davidsen@jp.dk

Oplevelsen af smag, duft og følelsen i din mund glider sammen i et.

Og der er mere, hvor det kommer fra! Så tag en slurk god sake, og bestil et stykke til. Sanselighed er en fest! Yosuke Imada, sushikonge Jeg griner altid, når kunder kommer og beder om et stykke tun-sushi. Det er der ikke noget, der hedder! Yosuka Imada påpeger, at **kød** på en fisk er lige så forskelligt fra område til område som på en ko.

- Ingen kemikalier her: Langsomt, næsten hypnotisk, forbereder Imada sin wasabi direkte fra wasabiroden på en høvl betrukket med hajskind. Det er det eneste materiale, der kan slide roden fint nok til, at den grønne wasabi bliver som pulver. Foto: Adrian Storey
- Værtinderne i kimono gør klar til aftenens gæster på Kyubeis berømte anden sal, mens Yosuke Imada ser til fra køkkenet. Både repræsentanter fra den globale erhvervselite og superstjerner som Steven Spielberg **spiser** deres sushiaftensmad her.
- Fra venstre mod højre: den skarpe Akami fra omkring blåtunens knogler, den bløde Chutoro fra flankerne og den fede, søde Ootoro fra fiskens bug. Imada lægger forsigtigt stykkerne frem, før køkkensymfonien går i gang.
- Yosuka Imada (69) er en levende legende - og ikke bare i Japan. Erhvervseliten, superstjerner og sushientusiaster fra hele verden kommer til hans restaurant. »Jeg er bare sushikok,« siger han selv. Foto: Adrian Storey

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Rugbrød med sild er ikke rigtig mad

12. april 2014, Jyllands-Posten, Sektion 8 (Mad | Påske), Side 4, SANNE OPSTRUP WEDEL..., 1880 ord, Id: e45b20ca

Thomas Rode Andersens liv blev totalt forandret, da han for fem år siden begyndte at træne crossfit og spise stenalderkost. 2.500 timers træning senere **spiser** han kun rugbrød med sild for at forkæle sig selv og forudser, at sukker om 10 år har samme status, som tobak har i dag.

Henter billede...

Han taler ikke om at leve i byens parker iført pels og kølle. Ej heller om kun at spise vilde dyr og planter. Men for kokken Thomas Rode Andersen har mødet med crossfit-træning og stenalderkost betydet, at han de seneste fem år er gået fra øl, smøger og "et tarveligt bildæk og nogle bryster, der kørte rundt, når jeg børstede tænder" til kokosvand, røgfrihed og vaskebræt. En rejse, der ikke blot har forvandlet ham fysisk og mentalt, men også har sendt ham på en mission.

»Gennem 20 år har jeg haft en stor passion for gourmetmad. Men det er forbeholdt de få ved særlige lejligheder, og derfor har jeg de seneste år overført min passion på hverdagen - så jeg i dag kan inspirere mange forskellige mennesker til, hvordan de i 2014 kan leve et sundere, gladere og lykkeligere liv, som er mere i overensstemmelse med vores natur. Ved at vise dem, hvordan vi kan efterligne det, vi er skabt til,« siger Thomas Rode Andersen, køkkenchef og direktør på Kong Hans.

Bevidsthed om, hvad vi **spiser**

Og det, vi er skabt til, er ifølge Thomas Rode Andersen palæo-eller stenalderkosten, som er den slags kost, som var tilgængelig for stenaldermennesket.

Dvs. først og fremmest fedt og protein fra **kød**, frugt og grønt samt kulhydrater fra nødder, bær, frugter og rødder som kilder til mineraler.

»Vi er mindre end 1 pct. genetisk forandrede på 40.000 år, men har i løbet af ganske få årtier udviklet en madkultur og en livsstil, som vores kroppe lider under. Jeg vil gerne vise, at der er en reel mulighed for at skifte bane for vores generelle sundhed. Ved at komme i kontakt med, hvad vi **spiser**, bliver det muligt at forstå, at sådan som vi lever i dag, ikke nødvendigvis er godt,« siger Thomas Rode Andersen, der for første gang kondenserer den filosofii kogebogen "Stenalderkost" fra 2012, der tilpasser stenalderkosten til det moderne menneskes liv.

Den har han og hustruen, Thilde Jo Maarbjerg, der er restaurantchef og sommelier på Kong Hans, nu bygget videre på i fortsættelsen "Palæo - stenalderkost & træning". Her



giver de råd om, hvordan stenalderkosten kan kombineres med den optimale træning og videnskabelige forklaringer på, hvorfor vores krop er designet til at leve af netop denne fordeling af protein, fedt og kulhydrat.

»Det, vi **spiser**, kendes af mange som stenalderkost.

Vi mener, at det er menneskeføde,« siger Thomas Rode Andersen og uddyber: »Fylder vi vores lagre med det rigtige fedt, har vi energi til 30 dage. Fylder vi lageret med kulhydrater, har vi til halvanden dag. Derfor er det vigtigt at blive bevidst om, hvad vi **spiser**, og hvorfor vi gør det. At være opmærksom på, at når vi **spiser** rugbrød, croissanter eller vaniljeis, så er det for at hygge og forkæle os selv, men det er ikke en optimal måde at få næring på, for det er ikke noget, vi har brug for for at fungere. Rugbrød med sild smager fantastisk, men det er ikke rigtig mad. Der findes nemlig ikke noget i rugbrød, som ikke kan fås bedre fra grøntsager, der ikke indeholder den samme mængde antinæringsstoffer, som kornet i rugbrød. Så rugbrød er ikke noget, vi skal spise for at blive mætte, men nærmere for at berige os selv sensorisk,« konstaterer han.

Sukker er lige så skadeligt som tobak

En af de helt store syndere i den sammenhæng er sukker, som Thomas Rode Andersen dømmer helt ude.

»Om 10 år har sukker fået samme status, som tobak har i dag, for sukker ødelægger samfundet i en grad, vi slet ikke fatter. Det kan man bl. a. se ved, at en halv mio. danskere har diabetes i en eller anden form, mens lige så mange er i farezonen for at få det. Dét er skræmmende,« siger Thomas Rode, der også mener, at gluten og mælkeprotein bliver noget, vi helt kommer til at undgå fremover.

»30 pct. af amerikanerne undgår allerede gluten, fordi det er skyld i en række autoimmune sygdomme som gigt og multipel sclerose, og sådan bliver det også i Danmark. Det samme gælder mælkeprotein. Der er som udgangspunkt ikke noget i vejen med mælk, men pga. krav til holdbarhed, varmebehandling og homogenisering er det måske ikke uegnet som menneskeføde, men tæt på. Mælk fra køer er beregnet til kalve og ikke til mennesker,« siger Thomas Rode Andersen, der stopper på Kong Hans til sommer.

For at holde fri for første gang i sit liv. For at finde ud af, hvad der nu skal ske.

»Jeg ved ikke helt præcist, hvad jeg skal, men det kommer helt sikkert til at handle om at lave og producere rigtig mad. Og formidle de åbenlyse helbredsmæssige fordele ved at spise rigtig mad,« siger han.

mad@jp.dk

Fakta: Sådan gør du

## KOSTRÅD EFTER PALÆO

Palæo betyder "fra forhistorisk tid" og går overordnet ud på at spise den mad, som var tilgængelig for stenaldermennesket. Groft sagt er det vilde dyr og planter, men det tillempes Thomas Rode til en nutidig form, som er realistisk at følge i 2014. Thomas Rode anbefaler, at man: 1. Kommer noget godt fedt i indkøbsvognen.

Det kan komme fra **kød** og dyr, der har spist græs.

Det kan være svært, men sørg for at købe økologisk **kød** plus vildfanget fisk. Det gode fedt kan også komme fra valnødder eller pecannødder, olivenolie, hørfrø eller avocado.

2. Får masser af protein.

Det kan komme fra godt **kød** og fisk lige som fedtet - fra dyr, der har fået naturligt foder eller har spist græs. **Spiser** man det rigtige fedt og protein, får man nemlig de rigtige signaler om, hvornår man er mæt.

Dernæst henter man proteinet fra enorme mængder grøntsager, dvs. 0,5-1 kg om dagen, og med meget stor vægt på bladgrønt (kål, porrer, løg, salat).

3. Holder sig helt fra kornprodukter, stivelse som kartofler, ris og majs, sukker, tilsætningsstoffer, mad med lange ingredienslister, e-numre, farvestoffer, sukker og kunstige sødemidler. Det samme gælder mælkeprodukter på nær klaret smør, der ikke indeholder laktose og kasein, som er det, mange får allergiske reaktioner af.

## TRE SKARPE TIL KOKKEN

Hvornår har du sidst brugt en bouillonterning? Det er ikke så længe siden.

For mad skal smage af noget og blive en god - og det kan bouillon hjælpe til. Så jeg afviser ikke fuldstændigt at bruge en bouillonterning, hvis den ellers er af ordentlig kvalitet. Men jeg vil hellere lave min bouillon selv.

Hvis du skulle vælge erhverv i dag, ville du så stadig være kok? Jeg ville rigtig gerne have været jægersoldat, og noget af det eneste, jeg fortryder, er, at jeg ikke har gjort forsøget. Men jeg er nu også glad for at være kok.

Hvilke tre ting har du altid i dit køleskab? 1. Kokosfedt og klaret smør.

2. Kokosvand.

3. Fermenterede (gærede) grøntsager. Dem kan man sagtens lave selv.

Kom kål og salt i et glas, saltet trækker væske ud af kålen, sørg for, at kålen hele tiden ligger under væsken. Lad det gære fem-seks dage, og man har ifølge Thomas Rode Andersen den skønneste surkål.

BLÅ BOG THOMAS RODE ANDERSEN

Født 1968.

Vokset op i Tøndermarsken.

1986-90: Kokkelev på forskellige steder i det sønderjyske.

1990: Kok på Restaurant Michel i Viborg.

1990-92: Kok og souschef på Chez Paul i Flensborg, Tyskland 1993: Stegekok på Lebzelter Obauer i Salzburg, Østrig.

1993-95: Souschef på Fakkeldgården i Kollund.

1995-96: Souschef på Falsled Kro.

Siden 1996: Køkkenchef og direktør på Kong Hans.

Her stopper han til sommer.

Er gift med Thilde Jo Maarbjerg, der er restaurantchef og sommelier på Kong Hans. Han har to børn fra et tidligere ægteskab.

PÅSKE A LA PALÆO

Thomas Rode Andersens eget forslag til en gæstemenu.

Forret Mas huni Til fire personer.

Mas huni serveres som regel med smilende æg og forskellige rå grøntsager.

2 dåser tun i olie (300-400 g drænet vægt) - dræn og smuldr? 2 friske kokosnødder - knæk **kødet** ud af skallen og riv på et groft rivejern? 2 skalotteløg - skær i tynde skiver? saft af 1

usprøjtet lime + reven skal af ½ lime? 2 grønne chilier - fjern kerner og stilk og hak meget fint? 2 spsk. meget finthakket bredbladet persille? 2 spsk. plukket citronmelisse? 2 spsk. plukket kørvel? salt og friskkværnet peber.

Bland tun med kokosnød og løg. Tilsæt limesaft og -skal, chili og krydderurter og smag til med salt og peber. I stedet for dåsetun kan man bruge friske fisk, f. eks.

tun, laks eller torsk. Skåret i fine tern.

Hovedret Lammeskank med selleripuré Lammeskank Til fire personer Skankene kan sagtens steges dagen før.

4-6 lammeskanke, trimmede og med afskåret knokkel/ led? 1/ 2 dl klaret smør eller kyllingefedt? 4 tykke skiver bacon - fjern sværen og skær i tykke, rektangulære stykker på tværs? 4 fintsnittede hvidløgsfed? 2 spsk. tomatpuré? 1 l tynd kalvefond? 1 spsk. stødt kommen? 1 bouquet garni? 3 rødløg - snit fint fra top til rod? 1/ 2 knoldselleri - skræl og skær i fine stave? 1/ 2 hvidkål - fjern de yderste seje blade og skær i fine strimler? 2 gulerødder - skræl og skær i fine stave? 3 rødbeder - skræl og skær i fine stave? 2 røde peberfrugter - fjern stilk og kerner og skær i fine stave? saft af 1 usprøjtet citron? evt. 1 ordentligt skvæt sherryvineddike (eller brug mere citron, hvis du er meget striks med din palæo-diæt)? 1 rødbede - skræl og riv? 2 spsk. fintsnittet bredbladet persille? 2 spsk. fintsnittet purløg? salt og friskkværnet peber.

Krydr omhyggeligt lammeskankene med salt og sort peber. Lad dem gerne trække i ca. en time, mens de øvrige ingredienser klargøres. Smelt fedtstoffet i en tykbundet gryde af passende størrelse og brun lammeskankene omhyggeligt over det hele, evt. en ad gangen. Steg herefter bacon, hvidløg og tomatpuré i gryden.

Anbring skankene i gryden med skankbenet opad, tilsæt fond, kommen og bouquet garni og kog skankene helt møre ved svag varme, ca. to en halv time. Tjek gerne efter to timer med en stegedaffel: **Kødet** slipper ubesværet gaflen, når det er helt mørt. Tag de møre skanke op og lad dem hvile, mens du laver saucen: Sigt stegeskyen og vask gryden af. Smelt lidt fedtstof i gryden og tilsæt rødløg, selleri, kål, gulerod, rødbede og peberfrugter og sauter det hele grundigt. Tilsæt lidt citronsaft og evt. sherryvineddike, lad det koge lidt ind og kom stegeskyen ved.

Kom skankene tilbage i suppen, når grøntsagerne er netop møre, og lad dem simre med, til de igen er gennemvarme. Tilsæt revne rødbeder, persille og purløg, umiddelbart inden suppen serveres. Server suppen i en terrin og selleripuréen ved siden af, så dine gæster selv kan forsyne sig og komme en klat puré i deres portion.

Anret skankene på sidetallerkener, så man nemt kan skære **kødet** af, uden at suppen plasker ud på bordet. Server selleripuré til.

Selleripuré 1/ 2 knoldselleri - skræl og kog fuldstændig mør i vand? 1/ 2-1 dl brunet smør (se s. 261)? 2-3 spsk. karamelliseret hvidløgsipuré (se s. 100)? citronsaft? salt og friskkværnet peber.

Blend den kogte knoldselleri helt glat med brunet smør og hvidløgsipuré. Pres evt.

puréen gennem en sigte, hvis du ikke kan få den helt glat. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Dessert Der er ingen dessertopskrifter i Palæo, fordi Thomas Rode gerne vil fjerne fokus fra det søde som en nødvendig del af et (gæste) måltid.

Opskrifterne er fra kogebogen "Palæo - stenalderkost & træning".

- Thomas Rode. Foto Territorium
- Thomas Rode Andersen, som han så ud i 2006, før Palæo og træning blev en uundværlig del af hans liv. Arkivfoto: Bo Svane
- Lammeskank med selleripuré. Foto: Mikkel Adsbøl
- Mas huni. Foto: Mikkel Adsbøl
- Foto: Territorium

---


#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

# En ulden affære

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten** 12. april 2014, Jyllands-Posten, Sektion 8 (Mad | Påske), Side 14, ANDERS HALSKOV-JENSEN..., 641 ord, Id: e45b20ce

Til påske **spiser** vi lam, og til lam drikker vi vin. Men hvilken? JP's vinanmelder kommer med to forskellige bud.

[Henter billede...](#)

Påskenen er ligesom julen anledning til at mødes og spise. Det store danske frokostbord køres i stilling, gerne domineret af både malede æg og æggeretter. Retten "skidne æg" er faktisk også en påskeret, der blev serveret på "skidenlørdag", dagen efter langfredag.

Og så **spiser** vi lam.

Kigger man i diverse vinbøger, får man forskellige anvisninger på vinøse ledsagere, og lammekød er egentligt også ganske (rød) vin-venligt **kød**. For en køkkenentusiast som undertegnede er enhver helligdag en kærdkommen lejlighed til at bruge ekstra lang tid i køkkenet, og da der i påsken ikke skal bruges penge på gaver, er det måske her, vinbudgettet kan skrues lidt opad og matche en ekstra indsats i køkkenet?

## Lam og vin fra Pauillac

Lam og bordeauxvin, herunder Pauillac, er egentligt ikke et oplagt bud. Ihvertfald kan man godt argumentere for at tørre, relativt tanniske vine kan få det svært med det ofte lidt fede og svagt sødlige lammekød. Men jeg vil nu alligevel gerne slå et slag for idéen. Marsklandet på Girondehalvøen, hvor Bordeaux-distriktet ligger, har i generationer været brugt til fåreavl og dermed produktion af lammekød. Noget af det bedste europæiske lammekød kommer netop fra Pauillac og har både fået det franske "Label Rouge"-kvalitetsmærke, såvel som EU-mærkningen IGP (Indication Géographique Protégée). Kan man forestille sig, at folk i Pauillac og omegn drikker andet end lokale vine til lammestegen? Så lad os give det et forsøg.

Hvis du vælger at sætte pauillac til påskelammet, så vil jeg foreslå, at du vælger lammeryg eller filet, hvor fedtindholdet er lavt, og lammesmagten mildest. **Kødet** bør steges rosa, og tilbehøret kunne være helt klassisk: sauce bordelaise (rødvinssovs), ovnstegte kartofler og ærter française eller dampede bønner.

Bordeauxvine er ikke længere billige, så du skal være indstillet på at punge ud, hvis du vil have noget ordentligt. I den relativt blide ende kunne du forsøge dig med en såkaldt "andevin", som de fleste slotte i Bordeaux har. Det er vin lavet af druer, som ikke er helt gode nok til slotsvinen, f. eks. fordi de kommer fra nytplantede marker med unge stokke. Men vinificeringen er ligeså grundig, og dermed kommer det alligevel til at smage "lidt af fugl". Til lam. Du kan også vælge at gå all-in og beslutte, at dit fine lam fortjener det bedste og så nuppe en af de fine slotsvine.

## Lam og vine fra Rhône

Hvis du vil forsøge dig med andre dele af lammet, f. eks. kølle, skank eller bryst, vil jeg anbefale vin fra Rhône-dalen. Her er det vigtigt at vide, at der er stor forskel på nord-og syd-Rhône. I nord (fx Côte Rôtie, Cornas, Hermitage, St. Joseph) er alle røde vine lavet på ren syrah. De er ofte mineralske, rene, bærduftende og peberkrydrede vine, elegante til kraftige. I syd (fx Chateauneuf, Gigondas, Vacqueyras) er vinene grenache(blends) og dermed krydrede, varme og aromatiske. Begge dele egner sig dog fint til lam, så det er et spørgsmål om rettens temperament. Hvis du tilbereder med mellemøstlig eller nordafrikansk kryddring, vil de sydlige vine måske være bedst, hvorimod vinene fra nord nok er bedre til lidt mere traditionel tilberedning som for eksempel hvidløg og friske urter. Og kører du engelsk stil med myntegelé er der meget vin, der får det svært. Der kunne man prøve en solmoden amerikansk cabernet, der ofte har mint-agtige toner. Men det må blive næste år, i år synes jeg, du skal holde dig til Pauillac eller Rhône, n'est ce pas? Nord eller syd? Slots-eller andenvin? På næste side får du et godt bud på alle fire.

Der er hermed givet inspiration til at eksperimentere lidt med lam og vin i påske køkkenet. Og det skal ikke skille os ad, hvis du nu kommer til at drikke rioja, barossa eller supertoscaner til dit lam. Du har min vinøse velsignelse til at lade påskefreden sænke sig over dit lam endda.

God påske.

mad@jp.dk

- Påsken indbyder til at spise lam, og her får du fire bud på, hvilken vin du kan drikke til.  
Illustration: Rina Kjeldgaard

---

### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Kronik: KRONIK: Industrimad burde være strafbart

25. juli 2014, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 27 (Debat), OLAF MICHELSEN professor emeritus..., 1450 ord, Id: e4808793

**Helt ærligt, så tror jeg ikke på, at madens minister eller nogen anden politiker mener det, når de taler om at lave en madrevolution. De spiser jo selv den dårlige og industrifremstillede mad.**

Henter billede...

Den nuværende regering synes at have problemer med den evige jagt på det "grønne" og de religiøse dogmer, der siger, at økologiske produkter er de sundeste og mest velsmagende.

Tidligere havde vi madminister Mette Gjerskov, som rasede mod mangt og meget og endda ville lære fiskerne at fiske. Hun ville fremme danskernes madkultur, men for hende selv var det største hit i hendes køkken: kylling med peanutbutter. Godt nok en såkaldt frilandskylling, men det burde være strafbart at sovse den ind i sådan et produkt.

Den nuværende "madens minister", Dan Jørgensen, raser også.

Han vil lave en "madrevolution".

Intet mindre. Han vil »genfinde måltidet og den traditionale danske mad« samt »bruge mere tid i køkkenet«. Han er utilfreds med, at »danskernes foretrukne ret er spaghetti bolognese«. Hvorfor nu det? Spaghetti bolognese er en ganske god og nærende ret, hvis man selv har tilberedt den af råvarerne. Lavet fra bunden, som man siger. Ikke det færdigkøbte og industrifremstillede produkt, som sælges i supermarkedet.

Her er vi nok ved det egentlige problem. Hvem laver selv mad fra bunden i Danmark? Industrien får lov til at bestemme mange danskeres madvalg og madkvaliteten. Selv madens minister indrømmer, at han har siddet foran tv og spist en købepizza! Og det endda samtidig med, at han så brødrene Price - »et rigtigt godt madprogram«, mener han. Her er vi nok ved et andet problem.

Dansk madkultur forarmedes, da arbejdet som husmor blev umoderne.

Industrien overtog produktionen, og salget blev koncentreret i supermarkederne, hvis eneste kvalitetskriterium er, at det er billigt.

Husmoderens rolle som opdrager blev afløst af tv-underholdning.

Brødrene Price er helt sikkert meget dygtige i et køkken. De ved utroligt meget om madlavning og om råvarerne. Men DR viser os med dette korte program hver uge



tilberedningen af tre-fire retter i et tempo, som gør det umuligt for seerne at tilegne sig viden og kunnen.

Og hele forestillingen sovses ind med gøgl og pjank, så det saglige indhold fortrænges. Programmet er ikke til for, at vi skal lære og inspireres, men for at vi skal underholdes. Jeg er næsten sikker på, at madens minister intet sagligt udbytte fik af udsendelsen.

Sikke et spild af tv-sendetid og af den industriproducerede mad. Det burde være strafbart.

Jeg har tidligere her i avisen skrevet om industrialiseringen af fødevarefremstilling som et onde, der er ødelæggende for danskernes madkultur, og skal derfor nok søge at undgå gentagelser. Men jeg vil hævde, at der ikke findes en færdiglavet ret, som blot tilnærmelsesvis kan karakteriseres som god og sund mad. Deres eneste berettigelse er, at det for forbrugeren tager mindre tid at "tilberede" den, end det tager at dække bord.

Måske er det medvirkende til, at det kniber med at etablere en form for fællesskab om måltidet og for fokus på maden, som Dan Jørgensen efterlyser.

Tilberedningen af en pizza tager tid.

Først skal dejen æltes og hvile i en time. Imens kan fyldet tilberedes, eventuelt under heftig debat om indhold, mængde og kryddring.

Et ægte familieprojekt. Til sidst rulles dejen ud, og fyldet kommes på. Det hele bages i ovnen - i en halv time - og så har man tid til at snakke lidt sammen. En færdigkøbt pizza kan derimod **spises** på vej ud ad døren - væk fra det familiære samvær.

Madlavning tager tid. Det er et faktum. I 2005 udkom der en kogebog med den meget sigende titel: "Simremad og ting der tager tid". Man kunne også have skrevet simremad og duft i køkkenet. Det er nemlig en kendt sag, at fastfood præger køkken og stue med lugt af brændt olie, medens **kød** og grøntsager, som simrer en halv til en hel time i gryden, frembringer den herligste duft i hele huset. Simremad tager dog ikke nødvendigvis lang tid. Kylling simret sammen med spidskål i en gryde tager mindre end en time. Og så dufter det.

Ja, og så kender man alle ingredienserne, som er kommet i maden.

Det gør man ikke med en købepizza.

Madens minister vil gerne, »at vi **spiser** efter årstiderne og lokalt«. Ikke særligt originalt; det er sagt så mange gange i de senere år, så selv fødevareindustrien har opdaget det. I et af de lokale supermarkeder kan man for tiden købe papkartoner med "årstidens æblemost".

Genial måde at udnytte en tidens trend, men også snyd. Om sommeren findes der ikke modne danske æbler, altså ingen danske råvarer til den produktion.

At købe lokalt er meget fornuftigt, men et problem i Danmark.

Supermarkederne fører kun i meget begrænset omfang lokale råvarer.

Selv et dansk ikon som Højer Pølser forhandles kun i begrænset omfang. Selv om vi i Danmark har en stor produktion af lammekød, henviser supermarkederne os til at købe newzealandsk lam, som er forarbejdet og pakket i Frankrig.

Kører man syd for den dansktyske grænse, ser man på markerne en tilsvarende produktion af lam, og i forretningerne kan man købe ikke blot lammekøller, men også andre udskæringer, lammepølser og fåreoste af lokal nordtysk herkomst.

Naturligvis kan man i de mange danske gårdbutikker købe lokale varer, men man kan vel ikke forvente, at byboerne på vej hjem fra arbejde skal køre rundt på landet for at købe ind til aftensmaden.

Vender vi igen blikket mod det nordtyske, ser man i mange byer (f. eks. Flensborg og især Husum), at der en til to gange hver uge er et omfattende marked. Der forhandler egnens producenter deres produkter - såvel de vegetabiliske som de animalske.

Her til lands er det fænomen næsten ikke forekommende. For godt 10 år siden havde man her i Horsens en (begrænset) torvehandel to gange om ugen. Men det spolerede politikerne: Først installerede de på torvet et kunstværk af betydeligt omfang og senere et endnu større område brugt til permanent legeplads. Så nu er der kun plads til fire-fem vogne.

Så hvis ministeren vil fremme salg og køb af lokale varer, så skal der ryddes meget op i den måde, vi indretter vores infrastruktur på og i den holdning, som dirigerer supermarkedernes indkøb og salg af varer. Det bliver nok uoverkommeligt.

Så ministerens udsagn om at købe lokalt er nok kun en politisk korrekt måde at tale på - ikke en realistisk tankegang.

Ministeren siger: »Hen over efteråret kommer der en lang række konkrete tiltag, [...] der handler om at inddrage danskerne i at gøre op med de dårlige vaner og få dem til at spise sundere og bedre - og mere dansk.« At spise mere dansk lyder begrænsende og konserverende.

Selv brødrene Price har jo talrige gange demonstreret tilberedning af mad fra mange andre lande, men altid med friske råvarer. Man skulle forvente, at især en venstreorienteret politiker ville fremme det multikulturelle præg i landet.

For mig at se handler det heller ikke primært om at spise danske frikadeller, men at fremstille hvert eneste måltid ved brug af danske råvarer og at undgå halv-og helfabrikata.

Så enkelt er det.

Men det er sikkert ikke helt enkelt at få danskerne vænnet til at gøre arbejdet selv. Det kan næppe gøres ved lovgivning alene. Man skal sikkert bearbejde os alle ved en konstant mental påvirkning.

Det er i løbet af det seneste par årtier lykkedes at bearbejde befolkningen, så den betragter spirituskørsel, rygning og vold mod børn som socialt og moralsk uacceptabelt.

Med tilsvarende midler kunne det måske lykkes at gøre det prestigefyldt kun at lave mad ved brug af rene råvarer - ikke blot når der skal serveres for gæster, men især når der skal serveres for egne børn. Man ryger ikke i børns nærhed, man slår ikke børn, og man byder ikke børnene mad lavet med industrielt fremstillede produkter (hel-og halvfabrikata). Det sidste burde også være strafbart.

Fødevareindustrien og forhandlerne vil sikkert ømme sig gevaldigt, men det er der ikke noget at gøre ved. De har gjort skade nok.

Men helt ærligt, så tror jeg ikke på, at madens minister eller nogen anden politiker mener det, når de taler om at lave en madrevolution.

De **spiser** jo selv den dårlige og industrifremstillede mad.

Og de ved godt, at der i ethvert supermarked bruges flere hyldemeter på snacks og slik end på grøntsager, så det ser uoverkommeligt ud.

Nu har jeg flere gange fremhævet tysk madkultur. Jeg er sikker på, at den kultur bunder i, at husmoderen stadig har en fremtrædende plads i Tyskland.

Men også det synes nu at skulle slutte, idet det forlyder, at politikere i Bruxelles opfordrer Tyskland til at "udfase" antallet af husmødre og lade sig inspirere af danske vuggestuer og børnehaver.

Udfase husmødre! Det vil sikkert få katastrofale følger for tyskerne og deres madkultur. Ja, også for min kone og mig.

Hvor skal vi så søge hen for at få de kulinariske oplevelser, som gennem årene har holdt så mangan en god samtale i gang i vores hjem?.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

## Kødfrie fastelavnsdage

2. marts 2014, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Viva), Side 14, 434 ord, Id: e449afc0

Vi er i karnevalstiden. Karne betyder **kød**, og vale betyder afsavn. Derfor går vi vegetarvejen i dag og lader **kødet** ligge en stund. For uanset hvad er grøn mad godt for sundheden og vægten. Opskrifter her er til 1 person, og de stammer fra Vægtkonsulenternes nye bog, "Supersund Vegetar".

Henter billede...

### PROVENCALSK BØNNERET MED PEBERFRUGT

(1 person) 75 g rensset rød peberfrugt 75 g rensset gul peberfrugt 30 g løg 1 fed hvidløg timian rosmarin 7 ½ g olivenolie til stegning basilikum 175 g flåede, hakkede tomater 10 g koncentreret tomatpuré 1 laurbærblad 200 g kogte brune bønner havsalt, peber Skær peberfrugt i tynde strimler. Pil løg og hvidløg. Skær løg i tynde skiver på tværs og finthak hvidløg. Skyl og slyng timian og rosmarin, pluk bladene af begge og finthak rosmarinen. Svits løg, hvidløg, timian og rosmarin i 4-5 minutter for lav varme, til løgene begynder at blive møre. Tilsæt peberfrugt og steg ved middelvarme i 10 minutter. Skyl imens basilikum, aftør forsigtigt og grofthak.

Tilsæt basilikum, flåede tomater, tomatpuré, laurbærblad og kogte bønner og lad det simre yderligere 20 minutter.

Smag til med salt og peber.

### GULERODSSUPPE MED RØDE LINSER

225 g skrællede gulerod 5 g grøntsagsbouillon (pulver + 3 dl vand) 75 g røde linser 1 ½ appelsin (øko) 5-7 g skrællede ingefær ¼ tsk. stødt spidskommen havsalt 50 g skyr evt. purløg Skær gulerødder i små stykker og kog dem møre i bouillon i 10-15 minutter. Skyl imens linserne grundigt og overhæld dem med kogende vand. Hæld vandet fra efter 10 minutter og overhæld på ny med kogende vand. Lad linserne trække i vandet i yderligere 20 minutter. Riv skallen af den halve appelsin fint og pres saften af både den halve og den hele appelsin. Blend gulerod og bouillon med ingefær, spidskommen, appelsinskal og -saft.

Smag eventuelt suppen til med salt, tilsæt de afdryppede linser og servér med skyr og eventuelt finthakket purløg.

TIP Prøv også at smage yoghurten til med lidt fintrevet appelsin-eller citronskal. Æblet skal helst være sødt, så smager retten bedst.

#### BAGT ÆBLE MED VANILJEYOGHURT

1 æble 1 tsk. sukrin 1/2 tsk. stødt kanel 50 g yoghurt, 1,5% 1/2 tsk. vaniljepulver Skyl æblet, skær det over på tværs, fjern stilken og kernehuset. Bland sukrin med kanel og drys det over de halve æbler. Læg stanniol over de halve æbler. Sæt i ovnen ved 175 ° i 25 minutter, til æblet er mørt - fjern stanniolen efter de første 15 minutter. Rør yoghurt med vaniljepulver og smag eventuelt til med lidt sukrin. **Spis** de varme æblestykker med vaniljeyoghurt.

#### TIP

Start med at tilsætte 5 g ingefær, og tilsæt så mere, hvis du synes, suppen mangler lidt kant. **Spis** suppen sammen med en råkost af f. eks. finthøvlet pastinak, limesaft og mynteblade.

#### TIP

Groft hakkede sorte oliven smager skønt som prikken over i'et på denne ret. Timian og rosmarin kan udelades eller erstattes af tørret version. I stedet for brune bønner kan man bruge kidneybønner.

- "Supersund Vegetar" af Sandra Pugliese. 176 sider, 279 kr. Bogen kan købes på [www.vægtkonsulenterne.dk](http://www.vægtkonsulenterne.dk) og hos boghandlere.

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

## Landsbyen, der bliver skyllet væk

1. august 2014, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 18 (International), STEFFEN STUBAGER CASPER DALHOFF..., 766 ord, Id: e4832aed

**Bolivia: Måske blev Amazon-flodens største oversvømmelser i årevis skabt af afskovning, måske af klimaforandringer. Krokodillejæger Tonchi, der bor få meter fra floden, er ligeglad. Han vil bare redde sine medborgere, som nægter at tro, at deres landsby forsvinder inden for et par år.**

Henter billede...

CARMEN DEL EMERO, BOLIVIA En flod finder altid sin egen vej. Juan "Tonchi" Gonzales' hjem bliver det næste, som Amazon-floden tager.

Han bor tættest på bredden, og han kan hver dag se, hvordan glubske vandmasser æder sig ind på slutningen af hans liv i Carmen del Emero.

Om mindre end tre år vil krokodillejægerens hus være forsvundet sammen med resten af landsbyens huse, lyder estimerer.

Og Tonchi og Carmen del Emero har allerede fået en voldsom forsmag på, hvad der venter.

I januar væltede den værste oversvømmelse, som Bolivia nogensinde har målt, tusinder af kilometer ned ad Amazon-floden og videre ind i Brasilien.

Hvert et hus i byen blev ramt af vandmasserne, og Tonchi og hans kone fyldte grise, høns, hunde, tøj, gryder og skeer i kanoer. Så kravlede de op på taget og bandt kanoerne fast.

Her på taget boede Tonchi, hans kone og familiens tre døtre i 17 dage, mens landsbyen var fyldt med muddervand. Familien drak regnvand. En helikopter firedes ris og sukker ned til beboerne. Men langt fra nok, siger Fortunata Marupa, Tonchis kone.

»Det var trist. Meget trist.«.

## Vandet tog høsten

Oversvømmelserne ødelagde Tonchis rismarker og tog alle hans bananer. Og i kakaoplantagen længere nede ad floden, hvor Marupa arbejder, blev høsten forpurret. Som hun siger: »Der er ingenting tilbage. Der er ingen frugter på træerne. Det er som at gå på markedet, men der er ingenting at købe.« Vandmasserne efterlod et tykt lag mudder i hver en afkrog af landsbyen, i hvert et hjem, og et halvt år senere dækker mudder stadig gulvet hos Tonchi og Marupa.

Køkkendøren er blevet afkortet med godt 40 cm, fordi bunden af den sad urokkeligt fast i muddret. Inde i køkkenet stavrer en papegøje rundt i smat med en stor, sortpletet lyserød so ved sin side, som **spiser** Marupas afhøvlende kartoffelskræller som en støvsuger. Hønsene roder i muddret og i de næsten tømte gryder fra aftensmaden.

## En ligegyldig diskussion

Aldrig i sine 26 år i Carmen del Emero har Tonchi oplevet en oversvømmelse. Han ved, at oversvømmelserne kan skyldes klimaforandringer.

Han har hørt, at voldsom afskovning i Andesbjergene, som får smeltevand og regnvand til at løbe hurtigere ned ad bjerget, kan være blandt årsagerne. Men den slags diskussioner er ligegyldige nu, siger Tonchi. Han vil bare redde sine medborgere. Og det kan blive svært.

»Carmen del Emero står over for en gigantisk udfordring. Vi er nødt til at flytte byens beboere til et område, som ligger 7 km væk fra floden. Men folk vil ikke med,« siger Tonchi.

»De tænker ikke på fremtiden. De ældre nægter at flytte. De grundlagde landsbyen, og de siger, at de vil dø her. Floden kommer til at tage dem.« Tonchi ønsker inderst inde også selv at blive boende i Carmen del Emero. Men han ved, at det næppe bliver muligt. Han er derfor begyndt at tænke på sin fremtid i den nye by.

Han vil holde kvæg og dyrke jorden, og han vil sørge for, at hans børn får en uddannelse.

»Jeg vil gerne efterlade en ny landsby, som er organiseret, og som har vand og lys,« siger Tonchi.

»Det er ikke vigtigt for os, men for vores børn og vores børnebørn.« Tidligere artikler i serien: Moder Jord er syg (den 20. juli) Bjergene bliver nøgne (den 21. juli) Drømmen om et liv med slips og internet (den 23. juli) I sivbåd på verdenshavene (den 24. juli) Kartofflernes land (den 26. juli) Kokainens baghave (den 27. juli) I junglen ser de Rambo i fjernsynet og drømmer om at blive advokat (den 28. juli) Wallaces forunderlige regnskov (den 30. juli).

international@jp.dk

Fakta: MODER JORD

Vores Jord er under pres i en verden, der forandrer sig hurtigere end nogensinde før.

Hvordan opleves forandringerne af de mennesker, som berøres mest? Jyllands-Posten er kørt i firehjulstrækker fra toppen af Andesbjergene og sejlet videre med kano ind til hjertet af Amazonas for at finde svar.

## AMAZON-FLODEN

Den største oversvømmelse i mands minde

I januar blev Amazon-floden i Bolivia ramt af de voldsomste oversvømmelser, som landet nogensinde har målt. Oversvømmelserne væltede langt ind i Brasilien.

Over 30.000 familier i 327 bolivianske kommuner har oplevet oversvømmelserne, som har kostet mindst 59 mennesker livet i Bolivia, og der er registreret skader for mindst 600 mio. kr.

Årsagen til oversvømmelserne har skabt stor debat. Nogle mener, at afskovning på skrånninger i Andesbjergene i Bolivia og Peru har fået smeltevand og regnvand til at rende hurtigere ned ad bjergsiderne end tidligere og på den måde forårsaget tsunami-agtige flodbølger.

Andre mener, at dæmningbyggerier i den brasilianske del af Amazon-floden kan være årsag til oversvømmelserne.

Desuden bliver klimaforandringer også nævnt som årsag.



- »Vi har lært af oversvømmelserne, at vi altid skal være parate, og at vi må tage vore forbehold,« siger Fortunata Marupa, her i kakaoplantagen.
- Der er betydeligt lavere til loftet i "Tonchi" og Marupas køkken, efter at vandmasser i januar lagde et 30-40 cm. tykt mudderlag i hele landsbyen, og i husene.
- Jo større flodkrokodillernes øjne er, desto større er dyrene, og desto mere værd er skindet og **kødet**.
- Juan "Tonchi" Gonzales frygter, at han må opgive sit arbejde som krokodillejæger langs Amazon-floden, når hans landsby vil blive skyllet væk inden for få år
- (FOTO) Jyllands-Postens udsendte medarbejdere

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

---

## Dragens mange ansigter

15. november 2014, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Explorer), Side 6, KENNETH KARSKOV Jyllands-Postens udsendte medarbejder..., 1247 ord, Id: e4ac89e9

De europæiske flyselskaber kappes om at være først med nye ruter til Riget i Midten. Explorer har besøgt de mest fascinerende af de nye kinesiske destinationer og guider her til Xiamen, Chengdu og Wuhan - og til to gamle kendinge.

Henter billede...

Xiamen

Xiamen [udtales: sjar-men] er en grøn oase, der ligger i den del af Kina, hvor palmerne står som vejtræer, og frostgrader er et ukendt fænomen.

Det forførende ved Xiamen er, at byen har formået at bevare meget af den gamle charme.

Ikke alt er blevet revet ned og fjernet i jagten på nye tider, som det ellers er sket flere steder i Kina, hvor den eksplosive økonomiske vækst har skabt en række grimme, forurenede mastodontbyer.

Xiamens store attraktion er Gulangyu-øen, der var base for europæiske nationers Kina-eventyr frem til midten af forrige århundrede. En af de virksomheder, der slog sig ned på Gulangyu, var datidens store danske globale spiller, Store Nordiske Telegraf-Selskab, hvis tidligere kontor stadig kan findes på øen.

Det tager kun fem minutter med en lille færge at sejle til Gulangyu, men kontrasten kunne næsten ikke være større: fra en pulserende millionby med trafik, kaos og menneskemylder til en lille ø, der emmer af europæisk kolonistemning, og hvor biler er forbudt.

I området omkring Xiamen er der også en attraktion, der er at finde på Unescos liste over verdenskulturarv., nemlig de såkaldte "rundhuse" i Yongding, som er en samling borglignende komplekser, der er formet som store runde konstruktioner i flere etager. De fungerer som hjem for hele klanen, og flere grene af familien holder til her - inklusive diverse nytte dyr.

Her bliver det for alvor tydeligt, hvor stor forskellen er mellem by og land i Kina. Størstedelen af Kinas befolkning bor fortsat på landet, så ud over oplevelsen af disse unikke klanhuse, er det lærerigt at se, hvordan livet på landet udfolder sig i Kina.

**Spis:** Xiamen er kendt for friske fisk og skaldyr.

Og så **spiser** de også vandmænd! Bo: Crowne Plaza Hotel Paragon Xiamen er centralt placeret i byen og omringet af butikker, restauranter og byliv.

[www.crowneplaza.com](http://www.crowneplaza.com) Flyv: KLM er eneste europæiske selskab med forbindelse til Xiamen. Turen går via Amsterdam, og der er gode forbindelser fra både Aalborg, Billund og København.

Alternativt kan du flyve til Beijing og tage et kinesisk indenrigsfly derfra.

[www.klm.dk](http://www.klm.dk).

Wuhan

Wuhan er en lidt overset by i det centrale Kina, der mest bliver brugt som et stop på vejen, når der står Yangtze-krydstogt på turprogrammet. Det er synd, for Wuhan har haft en enorm indflydelse på Kinas historie, hvilket har resulteret i en række anderledes attraktioner.

F. eks. var det her i byen, at det blev besluttet at vælte Kinas sidste kejser, og Memorial Hall of Wuchang Uprising in 1911 markerer stedet, hvor beslutning om Kejser Pu Yis fald blev taget.

Det var også i Wuhan, at Formand Mao nød sommerferierne i sus og dus, mens resten af Kina sultede. Hans sommerhus er bevaret og fremstår som et vidnesbyrd over det gamle udsagn om, at under kommunismen var alle lige - nogle dog lidt mere lige end andre.

Spørger man rundt blandt de 10 millioner indbyggere i Wuhan, hvad man bør se, peger de dog alle på Det Gule Tranetårn som byens store attraktion. Tranetårnet blev første gang opført for 2.200 år siden, men desværre er det ikke det originale tårn, der står tilbage. Bygningen er genopført over flere omgang, senest i 1981, så nok er området nydeligt, men den nuværende bygning er altså yngre end f. eks. Ishøj Bycenter.

Ikke langt fra Wuhan findes det gigantiske anlægsarbejde De Tre Slugters Dæmning, hvor kineserne har skabt verdens største kraftværk.

Ved opførslen blev et område, der tidligere husede en million mennesker, oversvømmet, hvilket har gjort byggeriet kontroversielt.

Smag: Rè gan miàn: Lokal nudelret, som fås overalt i byen til ingen penge.

Bo: Renaissance Wuhan er et af Wuhans bedste hoteller, og ligger centralt placeret i byens Wuchang-distrikt. I nærheden af hotellet ligger en række små restauranter og butikker.

[www.marriott.com](http://www.marriott.com) Flyv: Air France flyver som det eneste europæiske selskab til Wuhan. Turen går via Paris og kan starte i både Billund og København, [www.airfrance.dk](http://www.airfrance.dk).

## Chengdu

Pandaen lever naturligt i bambusskovene omkring Chengdu, og det er her, at arbejdet med at sikre artens overlevelse er koncentreret.

Chengdu er derfor det perfekte sted at opleve pandaen - og du behøver ikke nøjes med at kigge på.

Pandaen er et af de stærkeste symboler på Kina, og i Chengdu Research Base of Giant Panda Breeding er det muligt at komme helt tæt på pandaen og endda sidde med en i

skødet.

Mod en pæn donation, forstås.

Pandaen er udrydningstruet, og kineserne gør alt, hvad der skal til for at få den til at overleve.

Så ud over entrébilletten skal man forvente at skulle betale 2.000 kinesiske yuan (ca 1.800 danske kroner) for at sidde med en panda. Det er mange penge, men også en uforglemmelig oplevelse, og pengene går til at sikre pandaernes overlevelse.

Pandaerne tiltrækker over en million turister om året til parken, så søger du en mere "rustik" oplevelse, skal du søge mod Bi Feng Xia pandareservat et par timers kørsel fra centrum. Her er det muligt at deltage aktivt i arbejdet med at passe pandaerne.

Når dit rendezvous med de nuttede bambusbjørne er vel overstået, kan du glæde dig til et godt måltid mad i Chengdu. Det lokale køkken bliver af Kina-kendere betegnet som nationens bedste, og herfra stammer en række af de mest populære kinesiske retter, bl. a gong bao kylling, som er en vidunderlig ret med små kyllingestykker, chili og jordnødder i en sød og stærk sauce.

**Spis:** Gong bao ji ding er Sichuan-køkkenets mest berømte ret.

Bo: Shangri-La Hotel Chengdu er et af luksushotelkædens mange ypperlige hoteller i Asien og Kina, og hotellet i Chengdu bliver konsekvent vurderet til at være et af byens bedste.

[www.shangri-la.com/chengdu](http://www.shangri-la.com/chengdu) Flyv: British Airways og KLM flyver begge til Chengdu. Med KLM kan du starte turen i Aalborg, Billund og København, mens British Airways kun har forbindelse til Chengdu fra København.

[www.klm.dk](http://www.klm.dk) og [www.britishairways.dk](http://www.britishairways.dk).

[explorer@jp.dk](mailto:explorer@jp.dk)

Det forførende ved Xiamen er, at byen har formået at bevare meget af den gamle charme.

Fakta: BONUSINFO: KINESERNE KOMMER

De mange nye flyruter til Kina er ikke kun til ære for europæiske turister og forretningsfolk. I lige så høj grad skal de tilgodese behovet fra rejselystne kinesere. Ifølge China's National Tourism Administration forventes kineserne at foretage over 100 millioner udlandsrejser i 2014. De kinesiske turister spenderede over 550 milliarder kroner på udlandsrejser i 2012.

## ANDRE NYE TURISTBYER I KINA

Xi'an Byens fineste turistattraktion er den mere end 2.000 år gamle terrakotta-hær. Soldaterne er lavet i naturlig størrelse i ler, og mest imponerende er, at hver og en er forskellig! Finnair flyver til Xi'an fra marts til oktober via Helsingfors. Qingdao Qingdao er verdensberømt på grund af "Tsingtao" øllen, der er fast punkt på menukortet på alverdens kinesiske restauranter.

Byen er en tidligere tysk besiddelse og byder på flere eksempler på typisk tysk arkitektur.

Lufthansa flyver til Qingdao via Frankfurt. Guangzhou Canton er det gamle navn for dette økonomisk velfunderede område.

Som turist er særligt Shamian-øen interessant med sine velbevarede bygninger fra kolonitiden.

Turkish Airlines flyver fra København, Billund og Aalborg til Guangzhou via Istanbul. Chongqing Her findes verdens største byområde, hvis historie går 3.000 år tilbage.

Området er beboet af over 30 millioner mennesker, og en del krydstogter på Yangtze-floden udgår herfra. Finnair flyver til Chongqing via Helsingfors.

Shenyang Shenyang har en fortid som hovedstad i Kina, dengang under navnet Mukden. Her ligger således et imponerende kejserpalads i form af en lokal udgave af Den Forbudte By. Lufthansa flyver til Shenyang fra Frankfurt.

- Tranetårnet i Wuhan er omgivet af en hyggelig park, der er en udflugt værd.
- Xiamen Universitet er et af ganske få universiteter i verden, der er nævnt i guidebøger og på rejsehjemmesider som en turistattraktion på grund af de smukke omgivelser.
- En gruppe kinesere er samlet på gaden i Wuhan over et spil Mahjong.
- Friskdampede grøntsager og wokstegt **kød**. Maden i Kina minder på ingen måde om maden fra kinesiske grillbarer i Danmark.
- I Chengdu kan man besøge et pandareservat og endda få lov at holde de truede bjørne. Foto: Paul Wolneykien
- Kina har en over 5.000 år lang historie, og de kinesiske skrifttegn præger både kulturen og bybilledet.
- FOTO: KENNETH KARSKOV

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

## MORS DAG

11. maj 2014, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Viva), Side 2, KIRSTEN. ELLEY..., 424 ord, Id: e465c544

Det er mors dag. Hvis ikke dit afkom har husket det, så tag forkælelsen i egen hånd. Gå på café, fald ned i et sofahjørne, eller surf efter feminin inspiration på nettet. Du fortjener det givetvis.

Henter billede...

### Gwyneth Paltrows blog

41-årige Gwyneth Paltrow er amerikansk skuespiller og bosat i London og New York. Hun blogger også meget aktivt om mad, mode, sundhed og rejser på [www.goop.com](http://www.goop.com). Her har hun skabt et feminint univers, der er underholdende at surfe rundt i, hvis du er interesseret i personlige diæter til øget velvære, skønhed og energi - og vil shoppe lidt på mors dag samtidig.

Da Gwyneth Paltrow en sommerdag fik et voldsomt angstog migræneanfald oven på en lang periode med hårdt arbejde, stress og usund mad, konstaterede hendes læge, at hun led af blodmangel, D-vitamin-mangel, og at hendes adrenalin-niveau var alarmerende højt. Han ordinerede en diæt uden bl. a. kaffe, alkohol, mælkeprodukter, sukker, skaldyr og gluten - og kun økologisk **kød** og uforarbejdede produkter, så hendes krop kunne komme til hæfterne igen.

Det var startskuddet til hendes nye livsstil - som da for resten også har udmyntet sig i en ny kogebog. Her får læseren et let og lyst univers med masser af opskrifter på

morgenmad, salater, supper, fjerkræ, fisk og **kød** og masser af grøntsager.

## Lyserød sommersynd

På mors dag må du godt synde, så opsøg en Baresso-café, og hop om bord i en af kædens populære iceblends. En ny af slagsen er netop komme til salg. Sommerdrikken er iskold og hedder Gelatte Superiore Rosa, fordi rosa betyder lyserød på italiensk.

Himmerigemundfulden koster 46/ 49 kr.

Om den feder? Ja, det kan du tro! Der er 455 og 650 kalorier i henholdsvis en lille og en stor gelatte. Kaloriemæssigt svarer den store til godt og vel fem øl eller 100 gram kartoffelchips.

Men mennesket lever som bekendt ikke af brød alene. Nyd det kolde sug, og tag så ud på en rigtig lang løbetur senere.

Baressos gelatter har netop fået besøg af en italiensk kusine. I de næste måneder kan du nyde kombinationen af italiensk is (gelato) og frisk dansk mælk (latte) med en sød-syrlig smag af hindbær.

## Hyggestund i sofaen

Man skal ikke undervurdere glæden ved en novellesamling. Korte enheder, komprimeret tekst og afrundede historier passer perfekt til en stund i sofahjørnet på en mors dag præget af tunge regnskyer.

I novellesamlingen "Mere ved jeg ikke" flettes erindringsglimt og nutidssituationer sammen og tegner livsbanen fra det uskyldige barn til den livsmærkede kvinde: fra pigen i klapvognen til den modne kvinde, der forsoner sig med livet, med det, der var, og det, der ikke var, med døden og de døde i den sidste novelle, "Memento mori".

Camilla Christensen (1957) fik bl. a. i 2012 tildelt Beatrice Prisen af Det Danske Akademi.

|@jp.dk

- Camilla Christensen "Mere ved jeg ikke" 112 sider, 249,95 kr. Udkommer også som e-bog
- Gwyneth Paltrow, med Julia Turshen (opskrifter) "Alt det bedste - **spis** sundt og få det fantastisk" 312 sider, 299,95 kr. Lindhardt & Ringhoff Udkom: Den 1. maj 2014

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

## Anm: Italienske retter med rabat

3. juni 2014, JP Aarhus, Sektion 4 (JP Aarhus), Side 16 (Aarhus), TINA BRYLD..., 771 ord, Id: e46df052

**Restaurant:** Der er travlt i La Forchetta i Vestergade, hvor man til hverdag får maden til halv pris. Det er populært, men også nødvendigt, hvis der skal være balance mellem det, som man **spiser**, og prisen.

Henter billede...

*La Forchetta Vestergade 39, Aarhus C Tlf.: 8619 0696 [www.laforchetta.dk](http://www.laforchetta.dk) Åben tirsdag-søndag fra kl. 17. Lukket søndag og mandag. 3 Betjening Alt går lidt hurtigt. Maden bliver sat på bordet uden mange ord, og det med ikke at vise flasken med hvidvin, men bare komme med den i en karaffel, er ikke godt nok. Men heldigvis sørgede et par unge tjenere for at dele rundhåndet ud af smil. 3*

Halv pris på al maden tre dage om ugen og 20 pct. rabat fredag og lørdag.

Det er til at tage og føle på, og at det er populært, kan man bare kigge sig rundt i La Forchetta for at få bekræftet. Der er gæster ved alle borde, og når det ene hold går, kommer et andet.

Man kan dog spørge sig selv, om ikke prisniveauet ville være for højt uden rabat, og da dette nu er en anmeldelse, er her det subjektive svar: Helt klart.

Måske synes restauranten det også selv, for da vi var på besøg, var rabatten et majtilbud, nu er det også et junitilbud.



Måske er der også lidt psykologi med i rabatten, for når nu maden er til halv pris, kan man tillade sig en dessert, måske også en dyrere vin. Men det er bare et tankeeksperiment.

La Forchetta (det udtales med k) er en italiensk restaurant, så vi lagde ud med carpaccio med parmesan, pesto, salat, oliven og olivenolie (89 kr.) samt marineret tunfilet med ingefær og koriander (89 kr.). Carpaccioen var taget lige ud af køleskabet og var iskold, så den måtte lige have lidt temperatur, inden den kunne folde sig ud.

Der var rigeligt med olie på tallerkenen, og det var der også på den med de lækre stykker tun, der også var garneret med salat med artiskok, tomat, agurk og oliven sammen med en dressing af ingefær, koriander og tomat.

Vi blev anbefalet at tage en halv flaske chablis, Les Deux Rives fra Olivier Leflaive (175 kr.), for den kunne vi få i en halv flaske, og den ville passe godt til maden.

Vinen kom på bordet i karaffel, vi så end ikke flasken, og tjeneren var helt uforstående, da vi undrede os over det. O. k., chablis var det i hvert fald, og den smagte dejligt. Vi fik også en kurv brød med smør og en flaske vand, Acqua Panna (49 kr.).

Årstid med bredde En lille pause, og så var vi klar til hovedretterne - lammekrone med marineret aubergine, tomater, kartofler og pesto (229 kr.) og 200 g kalvefilet med trøffelsauce, dagens kartofler og årstidens grøntsager (189 kr.). Det kunne godt lyde noget forskelligt, tilbehøret til de to retter, men det viste sig at være temmelig ens og ikke ret årstidsorienteret ud fra et dansk udgangspunkt: blomkål, broccoli, rød peber, bønner, gulerødder og kartofler, der i hvert fald ikke lige var gravet op på Samsø.

Til gengæld var **kødet** behandlet helt perfekt. De tre stykker af lammekronen var lige så lyserøde og møre, som de skulle være, kalve-fileten det samme, om end medspiseren bemærkede, at der stod på menukortet, at den skulle have en sart og fin smag, men at man ikke kunne påstå dette, da stegte løg og en kraftig flødesauce med smag af svampe (især) og trøffel i den grad trak i den anden retning.

Igen var vi ude efter en halv flaske vin og blev anbefalet en Valpolicella Ripasso fra Lena di Mezzo (189 kr.).

På vinkortet, som rummer mange fine vine til priser fra 279 kr. til 899 kr. pr. flaske, er der et billede af denne Ripasso fra 2006, og på kortet står der 09/ 10, men reelt var flasken fra 2011. Forvirret? Flasken blev åbnet ved bordet og måtte gerne trække lidt luft, mente tjeneren.

Det havde han ret i, men ellers var vi ret tilfredse med denne rødvin, der matchede maden fortrinligt.

En middag på en italiensk restaurant nærmest kalder på en tiramisu (79 kr.), der som oftest oversættes med "kvik mig op", men den var lidt bastant, så her blev man tværtimod lidt tung i det.

Enkelhed frem for nuancer Den anden dessert var en velmagende chokoladetærte med vaniljeis. Hertil fik vi hver et glas muscat (65 kr.) efterfulgt af sort kaffe (29 kr.) og te, som tjeneren mente var grøn, men som nu var en sort ceylon i et tebrev, som kostede 32 kr. og måtte siges at være betalt.

Man bliver mæt på La Forchetta, og det er selvfølgelig meningen med at gå ud at spise. Men vi fik indtryk af, at maden skal på bordet i en fart, og at restauranten gerne vil signalere individualitet, også med sin i øvrigt ret hyggelige indretning, men dog læner sig op ad et koncept, hvor enkelhed overtrumfer nuancerne.

Vores regning lød på 1.348 kr. minus 372 kr. i rabat, så vi endte på 976 kr.

Det er en fair pris, men havde vi betalt fuld pris, havde besøget ikke været pengene værd. Med rabat er der tre stjerner til La Forchetta, som også får en anbefaling med.

tina.bryld@jp.dk

- Kais Lajmi skænker vin for sine gæster i La Forchetta, der holder til i Mahlers gamle lokaler i Vestergade. Som dengang - og det er længe siden, for La Forchetta har med skiftende ejere haft lokalet siden 1999 - handler det meget om vin, i hvert fald om at vise den frem på bardisken og i det store vinskab. Foto: Christian Klindt Sølbeck
- Marineret tunfilet med ingefær, koriander, salat og rigeligt med olie.
- Grillet steak af australsk oksefilet med grillede grøntsager, kartofler og bearnaise.

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

